

白身魚のフライりんごソースかけ



材料 4人分

白身魚・・・・・・・・50g×4切れ

塩・こしょう・・・少々

〔小麦粉・・・・・・・・適量

〔水・・・・・・・・適量

パン粉・・・・・・・・適量

揚げ油・・・・・・・・適量

りんごソース

〔りんご・・・・・・・・1個

〔マヨネーズ・・・大さじ4杯

手順

1. 白身魚に塩・こしょうで下味をつける
2. 小麦粉を水で溶き、①をくぐらせ、パン粉をつける
※小麦粉→溶き卵→パン粉の順でフライを作っても良い
卵を使わない方が、冷めても、衣がカリッと硬めに仕上がる
3. 揚げ油で、②を揚げる
4. ボウルにマヨネーズを入れ、その上からりんごを皮ごとすりおろし、和える
5. 食べるときに、ソースをかけていただきます