

魚のフライ（アジ・キスゴ）

材料	分量（4人分）	作り方
魚の切り身	320g	① 魚は食べやすい大きさに切り、水気をふき取り、両面に塩・こしょうを振りかけて3～5分置く。 ② オクラは洗ってヘタとガクを取り除く。 ③ ナスは暑さ5～6mmの輪切りにし、むきえびをのせて挟む。（あく抜き不要） ④ 大葉はみじん切りにする。 ⑤ 薄力粉、溶き卵、パン粉の順でオクラ、ナス、キスゴを揚げる。 ⑥ 残りの溶き卵に大葉のみじん切りを加えてアジに絡ませてから揚げる。 ※油は170℃～180℃ ⑦ 付け合わせ野菜を切り、★は混ぜ合わせて小皿に入れて、フライのお皿に盛る。
塩・こしょう	小1/4	
オクラ（8本）	80g	
ナス（1本）	100g	
むきえび	100g	
薄力粉	1/2カップ	
卵（大）	2個	
パン粉	1/2カップ	
油（フライ用）	適量	
大葉（アジフライ用）	4枚	
【付け合わせ野菜】		
キャベツ	100g	
大葉	2枚	
ミニトマト	6個	
レモン	1/2個	
【オーロラソース】		
★トマトピューレ	大3	
★マヨネーズ	大4	
★酢	大2	
★砂糖	大1～2	