

☆ キスのピカタ

●材 料 (4人分)●

キス (4尾)	280g
塩・こしょう	少々
薄力粉	大さじ2
卵	2個
A カレー粉	小さじ1
粉チーズ	大さじ2
サラダ油	大さじ6

野菜の付け合せ

キャベツ・きゅうり・トマト

● 作り方 ●

- ① キスはうろこを取り、頭を切って内臓を取り水洗いする。
- ② 水気をふき背開きして腹骨を取り、酒を振っておく。
- ③ Aの卵液を作っておく。
- ④ キスから水分が出ていればペーパータオルでふき、塩、こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、キスを③の卵液につけてフライパンに並べ両面をこんがり焼き色つくまで焼く。
- ⑥ キャベツをせん切りにして、トマトはくし型に切っておく
- ⑤ 皿に付け合せの野菜と焼けたキスを盛り付ける。

※ ソースはマヨネーズとケチャップを同量してよく混ぜる。