

鱧のフライ

材料	分量（4人分）	作り方
鱧（骨きりずみ） 塩・こしょう 薄力粉 卵（小） パン粉 油 【オーロラソース】 トマトピューレ マヨネーズ すし酢 【付け合わせ】 キャベツ 大葉 トマトピューレ レモン	320 g 少々 カップ1/2 2個 カップ1/2 適量 大3 大7 大1 100 g 2枚 1/2個 1/2個	① キャベツ、大葉は千切りにして水にさらし、トマトは四つ切、レモンはくし切りにする。 ② オーロラソースを混ぜ合わせる。 ③ 鱧を食べやすい大きさに切り、水気をふき取り、両面に塩・こしょうをして3～5分置く。 ④ ③を薄力粉→溶き卵→パン粉の順につける。 ⑤ 油を170～180℃でこんがり揚げる。（揚げ過ぎないようにすること） ⑥ 器に付け合わせの野菜、鱧フライを盛り、小皿にオーロラソースを入れて添える。

< 1人分の栄養量 >

エネルギー 504kcal

タンパク質 25.4g

脂質 34.0g

炭水化物 30.5g

塩分 1.5g