



材料 2人分

フライ用鱈	1尾分
塩・こしょう	適量
小麦粉・溶き卵・パン粉	適量
キャベツの千切り	適量

調理時間 15分

作り方

1. フライ用の味は片身を半分に切り、塩こしょうをふります。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。170℃の油で揚げます。



2. キャベツは千切りにして水にはなします。



3. 器にキャベツの千切り、フライを盛ります。

アドバイス

◎スーパーで「フライ用の味」を見つけて、おいしそうなので作ってみました。揚げたてのサクッ！！カリッ！！の食感はとてもおいしいです。