

《主菜》 アジのアーモンドフライ



アーモンドを混ぜることで香ばしく、食べやすくなります。

▶材料（4人分）

アジの三枚おろし	4枚
酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
★薄力粉	大さじ2
★溶き卵	大さじ1
★水	大さじ1
スライスアーモンド	大さじ2
パン粉	大さじ4
揚げ油	適量

▶作り方

- ① アジを3枚におろし、サケを振りかける。
- ② アジの水分をペーパータオルでふき取り、塩・こしょうをかける。
- ③ ②のアジに薄力粉をまぶし、★を混ぜて作った衣にからめる。
- ④ パン粉とスライスアーモンドを混ぜ、③の両面につける。
- ⑤ 中温に熱した油で④をカラリと揚げる。