

あじのぴんから揚げ



材 料 (4 人 分)	あじ	8尾	キャベツ	1 / 4 個
	塩	少々	レモン	1 個
	こしょう	少々	パセリ	少々
	小麦粉	少々	赤唐辛子	1 ~ 2 本
	揚げ油	適宜		

- 作
り
方
- (1) あじは内臓を抜き取ってから塩水で洗い、水気を良くふき取り、塩・こしょうをしておく。
 - (2) あじに小麦粉を薄くつけ、170~180℃の油でカラリと揚げる。
 - (3) キャベツは千切りにし、水に放してパリッとさせて水気を良く切る。
 - (4) パセリは小さく分けてカラリと揚げる。
 - (5) キャベツを皿に盛りあじをのせ、パセリとレモンの輪切りを添え、輪切りにした赤唐辛子を上に振りかける。

一
口
メモ

・季節の魚いわし・いなだ・しいら等でも良い。白身の魚は時間が経っても色が変わらないのできれいです。