

イナダのカレーフライ



材料 (5人分)	イナダ(1.5kgもの半身)	15切れ	パン粉	75g
	塩こしょう	適量	カレー粉	大さじ2
	小麦粉	大さじ8	サラダ油(揚げ)	適量
	カレー粉	小さじ3		
	卵	2個		
作り方	<p>(1)イナダを3枚におろし、皮をひき、羽切りにする。</p> <p>(2)イナダに塩コショウをふる。</p> <p>(3)小麦粉にカレー粉(小さじ3)を混ぜたものをイナダにつける。</p> <p>(4)溶き卵をイナダにつけた後、カレー粉(大さじ2)をまぶしたパン粉をイナダにつける。</p> <p>(5)油が温まったら中火でキツネ色になるまでカラッと揚げる。</p>			
一口メモ	<p>・塩こしょうで味つけしたフライをカレーライスにのせても、おいしい。</p>			
夷隅地区漁協女性部連絡協議会				