

さばのマスタードフライ



材 料 (4 人 分)	さば	1匹	塩	少々
	しその葉	4枚	こしょう	少々
	粒マスタード	小さじ8	卵	1個
	サニーレタス	4枚	小麦粉	適宜
	レモン	1/2個	パン粉	適宜
			揚げ油	適宜

- 作
り
方
- (1) さばは三枚におろして腹骨をそぎとり、小骨を抜き一枚を二つに切り、塩・こしょうをする。
 - (2) さば一切れに粒マスタードを小さじ2ずつ塗り、身側に青じそ1枚をはりつける。
 - (3) (2)に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180℃の油でカラッと揚げ、ちぎったサニーレタスとレモンを添えて盛る。

一
口
メモ

- ・好みにケチャップやタルタルソースをかけて食べても良い。