

甘みそマヨネーズソースの  
アジしそフライ



【材料:4人分】

鯷 4匹分  
しそ 8枚  
塩・こしょう 少々  
薄力粉 適量  
卵 2個  
パン粉 適量  
油 適量

【付け合わせ】

キャベツ 1/4個  
ミニトマト 適量  
きゅうり 適量

【ソース】

テンメンジャン 適量  
マヨネーズ 適量

【作り方】

- ①鯷を洗う。
- ②鯷にしそをのせる。
- ③②に塩・こしょうをふる。
- ④③に薄力粉をまぶす。
- ⑤④を溶き卵にくぐらす。
- ⑥⑤にパン粉を付けたら、油をフライパンに入れて火にかけ、きつね色になるまで揚げる。〈できあがり〉
- ⑦キャベツは千切り、きゅうりは斜めに切って、盛り付ける。
- ⑧ソースを混ぜ合わせ、フライにかける。