

おいしい😊🍴🔪 鰻料理

料理名: カレー風味のアジフライ

～ 材料と分量 (5人分) ～

材料	分量	調理道具
鰻 切り身	10枚	バット
薄力粉	大さじ2,5	
カレー粉	大さじ2分の1	
卵	1個	
水	大さじ1	
パン粉、サラダ油	適量	
ソース マヨネーズ	大さじ6	
カレー粉	小さじ2	
塩	小さじ2分の1	
黒コショウ	少々	
トマト	2個	
ブロッコリー	1/2株	

作り方

○アジフライ

- 1, 鰻の水分をキッチンペーパーで拭き取る
- 2, 薄力粉とカレー粉を混ぜ合わせ、鰻の両面にたっぷりつける
- 3, 別のお皿に卵を割ります。水を大さじ1加えて、こしを切るように混ぜます。鰻の両面に卵をからめます。
- 4, パン粉を両面につける
- 5, フライパン、全体にうっすらとサラダ油を入れ、中火にかける。鰻を 並べ入れ、4～5分焼く
- 6, ひっくり返して同様に焼き、中まで火をとおします。
- 7, 余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、やや強火にしてカリッと焼いたら出来上がりです。

○ソース

ボウルに材料を全て入れて、混ぜる

○野菜

トマトをくし切りにする。ブロッコリーを茹でる。

魚の匂いがなく、ソースがピリッとしていて美味しいです。

