

おいしい😊🍴🔪 鰯料理

料理名: のり塩アジフライ
～レモンタルタルソース～

～ 材料と分量 (5人分) ～

材料	分量	調理道具
鰯 切り身 + 塩	10枚 + 塩少々	バット
ゆで卵	3個	
マヨネーズ	大さじ7	
酢、砂糖	小さじ2.5	
塩コショウ	適量	
レモン	大さじ2	
小麦粉	大さじ7.5	
水	大さじ3.5	
卵	3個	
青のり	小さじ2.5	
パン粉	適量	
彩り トマトブロッ	2個	

コリー1/2本		
---------	--	--

作り方
①アジの切り身の両面に塩をまぶして10分置く ②水分をキッチンペーパーで拭き取る。 ③ゆで卵、酢、砂糖、塩コショウ、マヨネーズをゆで卵を潰しながら混ぜてタルタルソースを作る。タルタルソースにレモン汁を加える。 ④小麦粉、水、卵、青のりを混ぜてバター液を作る。 ⑤バットにパン粉を広げておく。 ⑥切り身を両面バター液につけてパン粉をまぶす。 ⑦フライパンで深さ2センチの揚げ油を熱し170度で上下を返しながら2～3分ずつあげる。 ⑧油を切り網付きのバットに取り出して、三分おいて余熱で火を通す。

レモンを加えたタルタルソースが魚に合います。

