

ミラノ風アジレッツ



【材料:4人分】

鰻 4切れ
塩・こしょう 少々
小麦粉 適量
溶き卵 小2個
パン粉 適量
さやいんげん 10本程
ミニトマト 12個
塩 } ①
黒こしょう } 各
酢 } 小さじ2
オリーブ油 }
レモン 1/2個
油
ソース

【作り方】

- ①鰻はたたいて薄くのばし、塩・こしょうで下味をつける。
- ②小麦粉をまぶし、溶き卵に鰻をくぐらせパン粉を押し付ける。いんげんは長さを半分に切る。ミニトマトは半分に切りAを加えて混ぜる。
- ③フライパンに油を深さ1.5cm入れて熱し、鰻を入れ、途中で上下を2~3回返して、きつね色になるまで揚げる。途中でいんげんを加えて素揚げにする。〈できあがり〉
- ④アジレッツを器に盛り、ミニトマト、いんげん、くし形に切ったレモンを添える。
味付けとして好みの量でソースをかける。