

あいちゃんセット

4

回目

A
コース

5/13 月




B
コース

5/14 火



シルバーカレー風味フライ

材料〈2人分〉

 氷温造りシルバー切身…2切

パプリカ(赤・黄)……………各1/4個

リーフレタス……………2枚

パセリ……………適量

塩、こしょう……………各少々

小麦粉……………適量

溶き卵……………1個分

サラダ油……………適量

A { パン粉……………30g

カレー粉……………小さじ2

パセリ(みじん切り)………適量

① 氷温造りシルバー切身は解凍して水気を拭き取ったら3等分に切り、骨を取り除き、塩、こしょうを振る。

② パプリカは縦1.5cm幅に切り、リーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、水にさらす。

③ ①とパプリカに小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、Aをつける。

④ フライパンに油を少なめに入れて熱し、170℃の温度で③を3~4分揚げる。

⑤ 器に④を盛り、リーフレタス、パセリを添える。

約354kcal 1人分