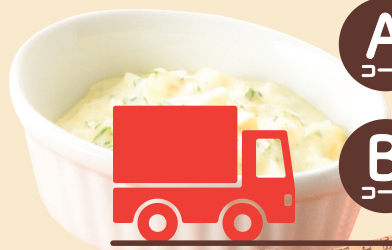



A コース 12/25 水
B コース 12/26 木



フィッシュ&チップス

材料<2人分>

 真たら切身 … 2切

じゃがいも …… 2個
 玉ねぎ …… 1/8個
 刻みパセリ …… 大さじ1/2
 茹で卵 …… 1個
 マヨネーズ …… 適量
 ケチャップ …… 適量
 小麦粉 …… 小さじ1
 揚げ油 …… 適量

A
 小麦粉 …… 20g
 片栗粉 …… 20g
 ベーキングパウダー
 …… 小さじ1/4
 塩 …… 少々
 酒 …… 60cc

- ① 真たら切身は解凍し、水気を拭き取り、大きな骨を取り除き、一口大に切り、小麦粉をまぶす。
- ② じゃがいもは皮つきのまま6等分のくし切りにし、水にさらして水気を拭き取る。
- ③ ボウルにAを入れて泡立て器で混ぜ合わせ、①をくぐらせる。
- ④ フライパンに揚げ油を入れて熱し、③を入れて3~4分揚げ、②は5~6分素揚げにする。
- ⑤ ボウルに潰した茹で卵、みじん切りにした玉ねぎ、刻みパセリ、マヨネーズを加え、混ぜ合わせてタルタルソースを作る。
- ⑥ 器に④を盛り、⑤、ケチャップを添える。

約583kcal 1人分