

あいちゃんセット

4

回目

A
コース

1/14 水



B
コース

1/15 木



シルバーカレー風味フライ

材料〈2人分〉

 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 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