

あいちゃんセット

2

回目

A  
コース

4/3 金



B  
コース


4/4 土



## かかれいの唐揚げ



材料〈2人分〉

 かがねかれい … 2枚

レモン(くし切り) …… 2切

パセリ …… 適量

塩、こしょう …… 各少々

片栗粉 …… 適量

油 …… 適量

① かがねかれいは解凍し、水気を拭き取り、骨に沿って包丁を入れ、骨から身を外して食べやすい大きさに切る。

② ①に塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。

③ フライパンに油を入れて熱し、②を入れて、170℃の温度で両面2～3分ずつ揚げる。

④ 器に③を盛り、レモンとパセリを添える。

※小骨に注意してお召し上がりください。

約145kcal 1人分