

アジフライ

材料 (2人分)

鯷大きめ 1尾 塩コショウ適量
薄力粉適量 水適量 パン粉適量
揚げ油適量
添え物 (プチトマト 4個とブロッコリー4切れ)

■ タルタルソース 玉ねぎ 1/4 玉子 1個
マヨネーズ大さじ2 塩コショウ適量



作り方

- 1 鯷はウロコをとって、頭を落とし内臓をかきだして三枚におろす。
- 2 真ん中の硬い骨を全て取り除く。
- 3 鯷に塩コショウして、薄力粉を水で溶いたものにつける。
- 4 パン粉もつけて、フライパンに半分くらいの油を熱する。
- 5 熱した油に入れて片面2分ずつ揚げていく。
- 6 タルタルソース。玉ねぎをみじん切りにして耐熱容器に入れ、レンジで30~40秒ほどあたためる。固めのゆで卵を作って、みじん切りにする。(玉ネギが冷めるまで別容器に!)
ゆで卵のお湯を使って、ブロッコリーをゆでる。
- 7 玉ねぎから少し水分が出るのでキッチンペーパーなどで水気をとる。
- 8 卵、玉ネギ、マヨネーズ、塩コショウして混ぜる。
- 9 油を切ったアジフライに添えて出来上がりです。
- 10 三枚に下ろした真ん中の骨の部分は、2度揚げして粗塩を振り、骨せんべいに。