

# 魚フライ



## 材料（4人分）

鮭など 40g 4枚 塩・こしょう少々

衣（小麦粉大さじ4 水大さじ3～4）

パン粉適量 揚げ油適量

ソース

## 作り方

- 1 小麦粉と水を合わせて衣を作る
- 2 魚は骨をチェックし、塩こしょうしておく
- 3 魚を衣にくぐらせ、パン粉をはたき、中温で揚げる
- 4 お好みにソースをかけて召し上がれ



魚フライは、鮭の他、たら、からすカレイ、さわら、かじき等の魚で作っています。

今年度東部センターでは揚げ物の衣に卵を使用していません。衣の材料の小麦粉と水を溶き、卵が入らない分、水を調整してどろっとした衣を作っています。

