

あじの梅しそフライ

**調理時間**

約15分

カロリー

669kcal(1人分)

材料

(4人分)

あじ(小)	8尾(正味450g)
塩・コショウ	各少々
梅干し	4個
大葉	16枚
小麦粉	適宜
溶き卵	適宜
生パン粉	適宜
揚げ油	適宜

作り方

- 1 あじはうろこ、ぜいごを取り、頭を落とす。腹から開いて内臓を取り除いて洗い流し、中骨をはずして、水気を拭き取る。
- 2 塩、コショウをし、種を取り除いてたたいた梅干しを塗り、大葉をのせる。
- 3 (2)に小麦粉、溶き卵、生パン粉の順に衣をつける。
- 4 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げものの温度調節スイッチを押して170度に設定する。(3)をきつね色になるまで3分ほど揚げる。

梅干しの殺菌効果でお弁当のおかずにも最適です。