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。