

# 「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

## かきフライ



### 材料

かき	1pc
小麦粉	適宜
食パン	2枚
たまご	1個
サラダ油	適宜
付け合せ野菜	適宜

### 作り方

- 1.ボウルにうすい塩水を作り、かきをやさしく洗う。  
ペーパータオルにとり、水気をしっかりと取り除く。
- 2.食パンをフードプロセッサーなどで細かくしてパン粉を作る。  
たまごは溶きほぐしておく。
- 3.1に小麦粉をうすくはたき、溶き玉子をつけてパン粉をつける。
- 4.170℃程度の油でこんがりとして火が通るまで揚げる。
- 5.器に盛り付けて完成。

### ポイント

食パンをパン粉にするだけで味わいがよくなり、いつものかきフライがレベルアップします。

かきの水気をしっかりと取り除かないと、油跳ねの原因になります。

塩水で洗うことでかきの旨みを損なうことなく臭みを取り除けます。

こちらのQRコードから  
スマートフォンでも  
レシピを確認  
いただけます!!

