

早稲田大学競走部

「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

真あじのフライ



材料

真アジ	1尾
塩コショウ	適宜
小麦粉	大さじ1
玉子	1個
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
付け合せ野菜	お好みで

作り方

- 1.アジは売場で頼んで背開きまたは3枚おろしにしてもらう。
- 2.1に薄く塩コショウし、小麦粉、玉子、パン粉の順につける。
- 3.揚げ油を170℃に熱し、2を2～3分揚げる。
- 4.サラダを盛り付け、お好みの付け合せを添えて完成。

【ポイント】

お子さまにはタルタルソースを添えて、大人は辛子とウスターソースなど、いろんな楽しみ方ができるアジフライ。アジフライは冷凍物が簡単に手に入って楽に作れますが、手作りのアジフライは外はサクッと、中はふわっとして別格のおいしさです。

ベルクスでは背開き、3枚おろしなどの調理を承っております。お気軽に従業員までお声掛けください。

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!!

