



カンタンっ♪ おいしい♪ お魚クッキング



水産振興
地域おこし協力隊
本田が提案!

PICK UP

夏



スズキ

さっぱり食べる！スズキのフライ

自家製サルサソースで



【材料 2人分】

- ・ スズキ 4切れ
 - ・ 塩 少々
 - ・ サラダ油 適量
 - ・ パン粉 適量
- ① 小麦粉 大さじ5
水 大さじ5
- ② トマト 1個
玉ねぎ 1/4個
レモン汁 小さじ1
オリーブオイル 小さじ1
ハーブソルト 適量
タバスコ 適量

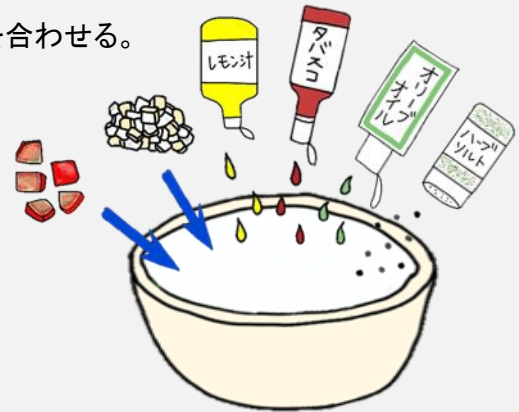
1 下ごしらえをする

塩を切り身全体に少々ふりかけ15分程おき、
水分を拭き取る。
①をボウルに混ぜておく。



2 ソースを作る

②を合わせる。



3 衣をつける

1の切り身を①にくぐらせて、パン粉をつける。
5～10分程おき、衣をなじませる。



4 揚げる

170℃～180℃くらいの温度で揚げる。
揚げたら料理用バットに立てかけるようにおき、
2～3分おいて余熱で火を通す。
③をかけて召し上がれ。

! POINT !
気泡や揚げ音に注意して、
気泡も音も小さくなったら
揚げあがりのサイン!

! POINT !
余熱で火が入るので、
揚げ過ぎないように注意しよう!

