



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お弁当のおかずにもおすすめ たらのフライ



一人あたりのエネルギー 293kcal	食塩相当量 0.9g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

たら(切身)……………2切
塩・こしょう……………少々
薄力粉……………大さじ2
溶き卵……………1/2個分
パン粉……………適量
市販のタルタルソース……………お好みで
レモン果汁……………お好みで
サラダ油……………適量

■作り方

- ① たらは半分に切り、表面の水分をキッチンペーパーで拭き取り、塩・こしょうをまぶす
- ② ①に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける
- ③ 170℃に熱したサラダ油で②をきつね色になるまで揚げる
- ④ お好みでタルタルソースやレモン果汁をかけていただく



魚の臭みを取り除くため、料理前にしっかりとキッチンペーパーで水分を拭き取りましょう

cooking memo