

あじの青のりフライ

材料 (4人分)

| | |
|-----|------|
| あじ | 4匹 |
| 小麦粉 | 適量 |
| 玉子 | 適量 |
| パン粉 | 適量 |
| 青のり | お好みで |
| 揚げ油 | 適量 |



作り方

- ①あじは3枚におろす。パン粉と青のりを混ぜておく。
- ②あじに小麦粉、玉子、パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。