

いわしのフライ

材料 (2人分)

いわし	大4尾
塩・こしょう	少々
薄力粉	大さじ4
卵	1個
水	大さじ2
パン粉	適量
揚げ油	適量



作り方

1. いわしはうろこをとり頭を切り落とし、内臓を取り除いて水洗いして水気をとる。指で身を開き中骨を押さえ身から浮かし、尾をそるようにして中骨を折り、つまんで取り除く。
2. いわしに塩・こしょうをする。
3. ボウルに卵、薄力粉、水を入れ混ぜあわす。
4. いわしを、3につけパン粉をつける。
5. 170~180℃の油で揚げる。
6. きつね色になったら、取り出し油をきり、器に盛る。お好みでウスターソースやレモン汁をかけていただく。

所要時間 30分
主な調理器具 フライパン