



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.3

家族で楽しむ あっさりフライ

材 料(5人分)

海老……………	5尾	フルーツマト ……	5個	パン粉
ワカサギ、小鮎など …	5尾	ラディッシュ ……	5個	塩
烏賊(3cm) ……	5切	ミニオクラ ……	5個	レモン
鯛(一口大) ……	5切	卵……………	5個	ポン酢
茹で蛸(一口大) ……	5切	牛乳……………	1個	

作り方

- 1.海老は殻をむき、竹串にさす。
- 2.烏賊、鯛、茹で蛸も食べよい大きさに切り竹串にさす。
- 3.ワカサギ、小鮎はそのまま竹串にさす。
- 4.パン粉は市販のものを買い、ミキサー等で粒子を細かくする。
- 5.卵を牛乳で割り、パン粉をつけ170℃の油で揚げながら塩、レモン、ポン酢(大根卸入り)等で召し上がって下さい。



今日の先生

レシピ指導 菊水楼
料理長 松浦 菊美氏

菊水楼

奈良県奈良市高畑町1130
TEL0742-23-2038



奈良県魚食普及協議会 TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内