



子ども喜ぶ!

真鱈のフィッシュサンド 洋



豆知識



冬に旬を迎える淡泊な味わいの真鱈は、フライとの相性が抜群!カレー風味のフィッシュサンドで、休日のランチパーティーをお楽しみください♪

Point

パンはトーストしても美味しいです!包丁いらずで簡単に作れます♪



RECIPE

材料 4人分

真鱈 …… 4切れ	A 薄力粉 …… 大さじ8	卵 …… 4個	食パン(8枚切り) …… 8枚
塩 …… 少々	A 水 …… 大さじ7	B マヨネーズ …… 大さじ4	フリルレタス …… 適量
こしょう …… 少々	パン粉 …… 適量	B カレー粉 …… 小さじ1~	バター …… 適量
	サラダ油 …… 適量		中濃ソース …… 適量

作り方

- ① 真鱈は骨があれば抜く。Aは合わせる。バターは常温に戻す。
- ② 湯を沸かし、卵を8分間茹でる。殻をむき、フォークで潰し、Bを混ぜる。
- ③ 真鱈に塩、こしょうをふり、A、パン粉の順に衣をつける。フライパンにサラダ油を1.5cmほど入れ、中火で加熱する。真鱈を入れ、両面2分ずつきつね色になるまで揚げる。
- ④ 食パンにバターを塗り、フリルレタス、真鱈、中濃ソース、2を重ね、もう1枚の食パンの内側にバターを塗り、サンドする。同様の工程で3つ作る。

