

【海17】 とびうお

とびうおをフライとすり身にしました。

(1) とびうおのフライ



材料



1 に対応



1 に対応



完成

● 材料： (2人前)

- | | |
|---------------|----|
| ・とびうお | 2尾 |
| ・衣用
パン粉 | 適量 |
| 小麦粉 | 適量 |
| とき卵 | 適量 |
| ・揚げ物用
サラダ油 | 適量 |

● 作り方

1. とびうおを3枚におろし、小麦粉、とき卵、パン粉の順に付けて油で揚げれば出来上がり。

(2) とびうおのつみれ汁



材料



1 に対応



1 に対応



2 に対応



2 に対応



3 に対応



完成

● 材料： (2人前)

・とびうお	4尾 (小)
・つみれ用調和料	
片栗粉	小さじ1と2分の1
味噌	小さじ2分の1
とき卵	卵2分の1
・汁物用	
水	300cc
味噌	適量 (お好み)

● 作り方

- | | |
|----|----------------------------------------------|
| 1. | とびうおは3枚におろし、包丁で粘りが出るまでたたく。 |
| 2. | 1につみれ用調味料を加えてよく混ぜ合わせたら、好みの大きさに丸める。 |
| 3. | 300ccの沸騰した湯に味噌を少々入れ、2を落とし入れる。味噌で味を整えれば出来上がり。 |