



岡山の魚を
食べよう!



材料 (2人分) & 作り方

20分
程度

調理時間



切り身

- ・ チヌ (半身) …………… 1枚
- ・ 卵 …………… 1個
- ・ 塩 …………… 適量
- ・ こしょう …………… 適量
- ・ 小麦粉 …………… 適量
- ・ パン粉 …………… 適量

下準備 / ★チヌは血合い骨を取り、一口大に切る。※皮はつけたままで良い
★バットの上に、軽く塩・こしょうをふっておく。(A)



水気を取ったチヌをAのバットに並べ、上からも薄く塩・こしょうをふる。



小麦粉を両面にまんべんなくまぶし、余分な粉を落とす。



溶き卵に両面くぐらせてパン粉を敷いたバットに入れる。



上からもたっぷりパン粉をかけ、優しく手で押さえて衣を定着させる。



180°Cの油にゆっくりと1つずつ入れて揚げる。大きな泡から小さな泡になったら揚げがった合図。



衣がこんがりきつめ色になったら、しっかり油を切って上げる。

サクとした衣の中は
ふっくらジューシー

詳しくはこちら
チヌのフライ

詳しくはこちら



小麦 卵



食材中の
8大アレルゲン

okayama ebooks

POINT

身が薄いので、揚げ過ぎには注意しましょう。

