



Fresh Seafood!  
いさきのカレーフライ

Osaki  
~いさき~

カレーフライにするとお魚が苦手な  
お子様でも食べやすくなります。  
華やかに盛りつけましょう。



調理時間  
20分

東信水産のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.toshin.co.jp/>



Fresh Seafood!  
いさきのカレーフライ

301 kcal(1人分)  
調理時間 20分

材料 (3~4人前)

- いさき.....1尾
- 新じゃがいも.....4個
- プチトマト.....適量
- 小麦粉.....適量
- カレー粉.....小さじ1
- 塩.....適量
- 卵.....1/3個
- パン粉.....適量
- 揚げ油.....適量
- A マヨネーズ.....大さじ2
- A トンカツソース.....大さじ2
- A カレー粉.....小さじ1/2

作りかた

1. いさきは三枚卸しにして、食べやすい大きさに切り、塩をしてしばらくおいてから、カレー粉と小麦粉をまぶす。
2. 溶き卵、パン粉をつける。新じゃがいもにも同様に衣をつける。
3. 170℃の油でじゃがいもを揚げる。次にいさきを揚げて皿に盛る。
4. Aを混ぜプチトマトと共に3に添える。

Point!

カレー粉と小麦粉をいさきにまんべんなくつけます。

