

たらのアジアン風フライ

エネルギー : 177kcal(1人分)



* 材料と分量 * (分量は4人分です)	
マダラ切り身	4切れ
唐揚げ粉	適量
スイートチリソース	大さじ4
パクチー	適量
セロリ	1 / 2本
レモン	1 / 2個
ミニトマト	4個
白ネギ	1 / 2本
糸唐辛子	適量
揚げ油	適量

* 作り方 *

マダラはビニール袋に入れ唐揚げ粉をまぶす。
白ネギは4センチ程度の長さに切り、
白髪ネギにする。

フライパンに2cm程度油を入れ熱し、
マダラを両面カラッと揚げる。

薄切りにしたセロリ、パクチーと のマダラを
皿に盛り付け、スイートチリソースをかける。

白髪ネギ、糸唐辛子、プチトマト、レモンを添えて
出来上がり。

