

## 4. 揚げ物(4品)

### ①真つぶのフライ

(作成者：様似町)

【材料：4人分】



|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 真つぶ   | ..... | 2 個 |
| 玉子    | ..... | 1 個 |
| 小麦粉   | ..... | 適量  |
| パン粉   | ..... | 適量  |
| 塩     | ..... | 少々  |
| コショウ  | ..... | 少々  |
| 酒     | ..... | 少々  |
| パセリ   | ..... | 適量  |
| ミニトマト | ..... | 適量  |
| レタス   | ..... | 適量  |

1. 真つぶは下処理した後、一口大の大きさに切り、切れ目(隠し包丁)を入れておく。
2. 【1】に塩。コショウ、酒で下味を付け、味を馴染ませる。
3. 【2】に小麦粉、玉子、パン粉の順に付けて、中温の油で揚げる。
4. 軽く火が通ったらすぐに油から上げ、お皿に盛り付け、ミニトマトやパセリを添えて完成。

#### 【ワンポイント】

揚げ時間が長いと、ツブの身が固くなるので注意。切れ目を入れることで程よい歯切れ感が出ます。