あじフライ



調理時間	約20分
カロリー	170kcal

材料	(2人分)
あじ(開いたもの)	2枚
塩、コショウ	各少々
大葉	3枚
(A)	
小麦粉	大さじ3
卵	1個
水	大さじ2
パン粉	適量

作り方

1. あじは水気を取り除き、塩、コショウで下味をつける。
2. (1)の身に大葉をのせ、小麦粉(分量外)をまぶす。
3. 混ぜ合わせたAに(2)をくぐらせ、パン粉をつける。皮を下にしてココットに並べ、蓋をしてグリルに入れる。
4. 「ココット」を選択し、タイマーを13分に設定して点火する。

大葉の風味が爽やかなさっぱり食べられるフライです。