

## 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。