ＪＦみやぎ石巻市東部支所女性部　紹介料理のレシピ

マイワシフライの作り方

【料理解説】
6～10 月が旬のマイワシは，シンプルなフライにしてもおいしいですが，トッピングして揚げると違ったおいしさを楽しむことができます。ご飯のオカズにするも良し♪お酒のおつまみにするも良し♪是非お試しください!!

【材料紹介】

マイワシ	8尾	
大葉	4枚	①
梅肉	適量	①
焼き海苔	1枚	②
チーズ	適量	②
塩胡椒	適量	
溶き卵	適量	
小麦粉	適量	
パン粉	適量	

【作り方】

Step 1
手開きしたイワシを半身にして皮を剥き，塩胡椒と小麦粉を振ります。

Step 2
①と②をそれぞれイワシに乗せ，巻いてから爪楊枝で留めます。

Step 3
巻き終わったら，小麦粉，溶き卵，パン粉の順で付け，160℃の油で揚げます。

ワンポイント！
油の温度が下がらないように，少しずつ揚げるのがポイント！

Step 4
きつね色になるまで揚げたら出来上がり。

【イワシフライの動画はこちら】
YouTube へのリンク