

カキフライ

みんな大好きカキフライ！
一度ボイルすることで、水
っぽくありません！

調理時間:約20分
エネルギー:415kcal
塩分:0.5g



材料(1人分)

カキ	5個	パン粉	適量
卵	1個	油	適量
薄力粉	適量	ソース、レモン汁	お好みで

《作り方》

1. カキは洗った後、沸騰したお湯で1分程度茹で、水気を切っておく。
2. 薄力粉→溶き卵→パン粉の順番でカキに衣をつける。
3. 180℃の高温で1分間揚げる。
4. お好みで、タルタルソースやレモン汁をかけて食べる。