



相生で人気の

## 海老と魚のフリッター

海老マヨソースがけ をご紹介します！！

一人前

白身魚 1/2 切	30g
無頭海老	一尾
卵	約 1/3 個
小麦粉	12g
水	6~9g
レタス(千切り)	20g
トマト(くし切り)	一切れ
パセリ	適宜
マヨたれ(市販品)	適宜



① 魚は、塩、こしょうをして、5分くらいおく。水が出たら、キッチンペーパーでふき取る。海老は、背わた、殻がある場合は、とっておく。

揚げ油を熱しておく。

②卵の黄身、白身を分ける

③黄身と水と小麦粉を天ぷらの要領で混ぜる。

④白身は角が立つまで泡立て、③を入れ、軽く混ぜ合わせる。

⑤すぐに、魚、海老の身に衣をつけ、油で揚げる。

⑥皿に、レタスを盛り付け、その上に⑤をのせて、トマトを添える。

⑦マヨたれをかける。

※マヨたれ(海老マヨソース)は、マヨネーズ、ケチャップ、練乳、しょうゆ・牛乳。チリソースなどをお好みの分量で混ぜても、出来ます。

※ご家庭では、ムニエルの様に、粉をつけて、フライパンでソテーしても簡単海老マヨになります。

※ご感想など、どうぞお寄せください。お待ちしております。

相生・厨房職員一同

