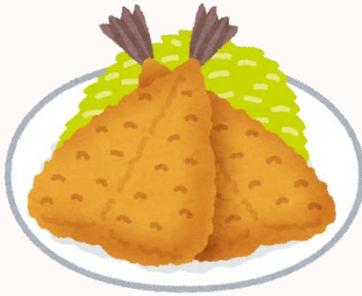


# あじのかりかりフライの作り方



1. コーンフレークは袋などに入れて  
砕いておく。

2. 米粉と水を混ぜ合わせる。

3. 鍋に揚げ油を用意し、  
あじに2を絡め、1のコーンフレーク  
を付けて揚げる。

5. 両面がきつね色になりカリッとするまで揚げる。

6. 中濃ソースをかけて完成♪

～材料～（子ども2人分）

●あじ…2枚

●米粉…10g

●水…15g

●玄米フレーク(無糖)…15g

●油…適量

○中濃ソース…小さじ1

**Point!** 今回はネパール料理としてあじのかりかりフライをお出ししました。

揚げるときのコツは皮目を上にして揚げることです。皮目から先に入れてしまうと身が縮みやすくなってしまいます。また衣を多くつけてしまうと揚げ時間が長くない旨味が損なわれ見た目も悪くなってしまいます。揚げすぎも身がパサつく原因になるので注意が必要です。フレークは取れやすいので手で押さえてから油に入れ優しく揚げるといいですよ☆