

フィッシュ&チップス

～イサキ料理～

(約4人分)



■材料

イサキ	4尾	5枚におろしたものを1/2～1/3に切る
小麦粉	1カップ	
卵白	2個分	8分立てに泡立てる
冷えたビール	1カップ	
塩		
胡椒		
ゆずきち (レモン)		
揚げ油	適宜	
イタリアンパセリ	適宜	

■作り方

- ① 魚に塩・胡椒をしっかりする
- ② ボウルに小麦粉を入れビール・泡だてた卵白とさっと混ぜる
- ③ 魚に②をつけ油で揚げる
- ④ ゆずきち (レモン) を絞って頂く

チップス

ジャガイモ	6個	皮つきでくし型に切る 油で色よく揚げて塩をふっておく
-------	----	-------------------------------