

鰻のフライ

～鰻料理～

(25枚分/約5人分)



■材料

鰻	5尾・・・・・・・・5枚におろす	
小麦粉	適宜	
パン粉	適宜	
卵	適宜	
とんかつソース	100cc	
黒ゴマ	25cc	
キャベツ	小さいもの1/2個	} 極細かい千切りにし、合わせておく
キュウリ	1/2本	
紫蘇	5枚	

■作り方

- ① 鰻は5枚におろし、塩少々を当てておく
- ② 出た水分をペーパーでふき小麦粉、卵、パン粉をつけ揚げる
- ③ 黒ゴマをすり鉢で良くすりとんかつソースを加えておく
- ④ 千切りの野菜を皿に盛り付け鰻フライを形よく盛り付けソースを添える