

白身魚のフライ（幼児4人分）



材料

白身魚(50グラム程度)	4切れ
塩	少々
小麦粉	大さじ1強
卵	1/2個
パン粉	40グラム
揚げ油	適量

作り方

- 1,白身魚は塩で下味をつけておく。
- 2,1に小麦粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。
- 3,油でカラッと揚げる。