

## 揚げないイワシのフライ

### ●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(4尾)
- ②塩(少々)
- ③カレー粉(大さじ2)
- ④米粉(適量)
- ⑤油(大さじ1)
- ⑥パン粉(大さじ3)
- ⑦バター(少々)
- ⑧乾燥バジル(少々)
- ⑨ニンニク(1片の半個)
- ⑩サラダ油(適量)



### ●作り方

- 1 マイワシは頭をとり、三枚におろす。(手開きでも良い)
- 2 身の方に塩をパラッと振り、カレー粉をかける。
- 3 米粉をまぶしてフライパンに油を入れ、中火以下で焦がさないように両面を焼く。
- 4 別のフライパンにみじん切りにしたニンニク、パン粉、油を少量入れて、焦がさないようにゆっくり色づくまで炒めてバターを入れる。冷めたらバジルを加える。
- 5 マイワシを皿に並べ、4 をかけて完成。

### ●ココがポイント！

魚を好まない人も抵抗なく食べられます。