

バトウのアーモンドフライ



<材料>

- ・バトウ 切り身1切れ
- ・小麦粉 適量
- ・パン粉 適量
- ・スライスアーモンド 適量
- ・塩コショウ 適量
- ・揚げ油 適量

<作り方>

下準備 ★小麦粉を水で溶く
(魚に絡む緩さに調整してください)
★パン粉と少し砕いた
スライスアーモンドを混ぜておく

- ①バトウに塩コショウをし、下味をつける
- ②水で溶いた小麦粉を絡める
- ③パン粉・アーモンドをまぶす
- ④油できつね色になるまで揚げる



保育所では、卵の代わりに「水溶き小麦粉」を使って揚げ物を作ります。
衣にアーモンドが入るだけで、より香ばしく仕上がります！
アーモンドが剥がれてしまいそう…と心配になりますが、
意外とはがれず揚げることができます。