



## 魚のオーロラソースフライ



材料（子ども2人分 大人2人分）

カレイ	240g（4切）
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	24g（大さじ3弱）
卵	30g（1/2ケ）
パン粉	50g
油（揚げる用）	適量
ケチャップ	15g（大さじ1）
マヨネーズ	12g（大さじ1）

### 〈作り方〉

- ① カレイに塩、こしょうをする。
- ② カレイに小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけていく。
- ③ ②を180℃ほどの油で揚げる。
- ④ ケチャップ、マヨネーズを混ぜ合わせたソースをカレイにかける。

オーロラソースは揚げ物以外にも、野菜と和えたり、じゃがいもにかけて焼いたりなど、いろいろな使い方ができて美味しく人気の味つけです。



魚はカレイにこだわらず、鮭やエビなどにも代えても良いです。