かじきの チーズフリッターパイン煮



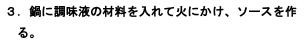
1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を 切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切り にしておく。)

衣の材料を合わせておく。(水は揚げる直前に加え る。)

2. 一口大に切っためかじきに塩・ 胡椒で下味を付ける。

混ぜ合わせた衣の材料をつけ て、油で揚げる。





出来上ったソースと2のめかじきを合わせ、煮か らめる。









けます。

身がくずれやすい素材の場 合、ソースを上からかけると きれいに仕上がります。





1人分 市販のスライス缶の場合(4人分)

調味液

n° イン・クラッシュ缶果肉 1 5 g パ イン缶スライス 1 と 1/2 枚 パインジュース(100%) 7.5 g 黒砂糖 3 g 12g ウスターソース 3 g 小さじ2 醤油 2.2g 小さじ1と1/2 片栗粉 0.75g 小さじ1 めかじき 50g 200g 塩・胡椒 少々 少々 衣 薄力粉 3 g 小さじ4 片栗粉 1 g 4 g 2 g 粉チーズ 8 g 水 6 g 24 g 揚げ油 適量 適量

