

白身魚のコートレットカレー風味



材 料 (2人分)	白身魚の切り身……………2切れ	塩……………適宜
	卵……………1個	胡椒……………適宜
	ニンニク……………1/2かけ	強力粉……………適宜
	パン粉……………大さじ7	サラダ油……………大さじ3
	カレー粉……………小さじ1	
	黒酒……………適宜	

- 作り方
- ① ニンニクはすりおろし、卵は割って溶く。
 - ② 魚に黒酒をスプレーし、塩、胡椒を振ってラップで包み、30分以上冷蔵庫で寝かす。
 - ③ 溶いた卵にすりおろしたニンニクをまぜ込む。
 - ④ パン粉にカレー粉をまぜ込む。
 - ⑤ ②の水気をふいて強力粉をつけ、余分な粉は落とす。
 - ⑥ ⑤の魚に③の卵液、④のパン粉の順に付ける。
 - ⑦ フライパンに油を熱し、⑥を時々返しながら弱火で10分ほど焼く。
- (下記のソースをかけてお召上がりください)

*P1/ースプレーによる黒酒の活用法— 参照

材 料	卵……………2個	[A]
	玉ねぎ……………1/6個	黒酒……………大さじ2/3
	パセリ……………少々	マヨネーズ……………大さじ3個
		レモン汁……………小さじ1・1/2
		塩……………小さじ1/3

- 作り方
- ① 卵は固ゆでして殻を剥き、みじん切り。玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気を切る。パセリはみじん切りにする。
 - ② ボウルに①とAを入れ、よくまぜ合わせる。

タルタル風ソース

