

冬-5 かながしらのフリッタータ

【材料】 (2~3人分)

かながしら (フィレ) 4切れ

塩 少々

こしょう 少々

卵 1個

(A)

牛乳 1/3カップ

小麦粉 1/3カップ

サラダ油 適宜

【作り方】

- 1 白身魚はひと口大に切り、塩・こしょうする。卵は卵白・卵黄に分ける。
- 2 ボウルに卵白を入れてかたく泡立て、さらに卵黄を加えて混ぜ合わせてフリッタータの衣を作る。(A)を加えて混ぜ合わせる。
- 3 1のかながしらを衣につけて、160度に熱した油でふんわり揚げる。