

岡山の魚を  
食べよう!



## 材料 (2人分) & 作り方

15分  
程度

調理時間



むき身

- ・カキ (むき身) …… 150g程度
- ・卵 …… 1個
- ・塩 …… 適量
- ・こしょう …… 適量
- ・小麦粉 …… 適量
- ・パン粉 …… 適量

下準備 / ★生ガキを流水で丁寧に洗い、軽くキッチンペーパーで水気を取る。  
★卵を溶いて、小麦粉・卵・パン粉の順に並べておく。



軽く塩をふったバットにカキを並べ、上から塩・こしょうをふる。



小麦粉を両面にまんべんなくまぶし、余分な粉を落として卵にくぐらせる。



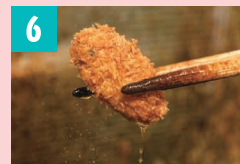
パン粉の中に入れ、上からもパン粉をかけて優しく押しやえて優しく握り、



形を整えてから1つずつバットに並べる。



180°Cの油にゆっくりと1つずつ入れて揚げる。大きな泡から小さな泡になったら揚げ合った合図。



衣がこんがりきつね色になり、油から取り出したときにパチッと音がしたら完成。

## POINT

高温 (180°C) で4~5分サクッと揚げましょう。



揚げたて最高!

# カキフライ

詳しくはこちら



okayama ebooks

食材中の  
8大アレルギー

