

### 10月22日(木) 魚のアンGRES

アンGRESとは、「イギリス風」という名のフランス語です。イギリス発祥のウスターソースを使うことから、このような名で呼ばれるようになったといわれています。

最後にパン粉をふりかけるので、ソースとうまからみ合って、絶妙な味に仕上がります。

パン粉が油を吸わないので、フライと比べると、脂肪の摂取が少ないメニューです。

魚は、イワシ、サンマ、アジ、サワラ、マグロなどがおすすめ。一口大に切ってから使いましょう。

#### <材料4人分>

・魚の切り身 300g

(一口大にカットしたもの)

片栗粉 適量

揚げ油

・パン粉 大さじ2

ウスターソース 大さじ2

さとう 大さじ2



#### <作り方>

- ① パン粉をフライパンでキツネ色になるまで煎り、カリッとさせておく。
- ② 魚が全部入るくらいの大きめの鍋に、さとうとウスターソースを入れて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせておく。
- ③ 魚に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ④ ②の鍋に揚げた魚を入れてソースをからめ、仕上げにパン粉をまぶしましょう。