

鰯アレンジメニュー

鰯の切り身	1 切れ
小麦粉	適量
サラダ油	適量

たれ

好きなサラダ用ドレッシング	適量
分量は各 1 人分	

作り方は「鰯の照り焼き」と同じ手順で、たれがドレッシングになっただけです。

これも非常に簡単なレシピです。

ご家庭でも「チャレンジ」し易いと思われます。

別種の魚（鰹、鯖、鯛、シイラ、赤魚、他）などの切り身でも応用可能ですし、今日は青じそドレッシングを使いましたが、冷蔵庫に少しだけ残ったものでも、胡麻ドレッシングでも、イタリアンドレッシングなどでも面白いです。