

# フィッシュカツ (徳島県)



四国はじゃこ天が良く食べられます。その中で、フィッシュカツは徳島県全域で食べられているローカルフードだそうです。徳島県出身の先生から教えてもらいました。

## 【材料】

切り方

4人分

じゃこ天50g

4枚

鶏卵

20g

カレー粉

4g

小麦粉

45g

水

60g

パン粉 (細かめ)

45g

揚げ油

適量

ウスターソース

16g

## 【作り方】

- ①卵、カレー粉、水、小麦粉を合わせておく。
- ②じゃこ天に①をつける。
- ③パン粉をまぶす。
- ④170°Cの油で揚げてソースをかける。

