

鱈の調理実習！

～材料と分量～

料理名：きゃべつのチーズまきまき

材料	分量	宗像の食材
チーズ	50グラム	あじ
きゃべつ	4分の1玉	
あじ	5尾	
パン粉	適量	
溶き卵	4分の5	
薄力粉	適量	
レモン	適量	
塩コショウ	5グラム	
揚げ油	適量	
ケチャップ	適量	

担当 手島詩 山下結愛 高木麻衣 帯刀温

作り方

1. あじを三枚におろし、塩コショウの下味をふって、五分ほどおく。
2. あじの汁気をきり、皮を下にしておき、きゃべつをのせ、棒状に切ったチーズを芯にして巻き、楊枝でとめる
3. 薄力粉、溶き卵、パン粉の順でころもをつけ、油で揚げる。
4. 3を食べやすく切って器に盛り、ベビーリーフ、レモンを盛り合わせ、ケチャップを添える。

