

料理名:アジのトマトチーズフライ

作り方

チーズフライonチーズ

準備

大葉は軸を切り落としておきます。

1
アジは塩をふって少し置き、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。

2
塩こしょうをふり、スライスチーズを挟んで折りたたみ、外側に大葉を巻きます。

3
薄力粉をまんべんなくまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。

4
鍋底から3cmの高さまで揚げ油を注ぎ、170℃に熱し、3を入れます。アジに火が通り、衣がカラッとするまで3分程揚げたら油を切ります。

5
お皿に盛り付け、付け合わせを添えて完成です。

トマトソースの作り方

1
トマトはへたを取り除き、1cm角に切る。玉ねぎは粗みじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。

2
皿に☆を入れて混ぜる。フライパンで3分加熱して混ぜる。

3
皿にアジフライを入れ、トマトソースをかけ、ピザ用チーズをのせる。
オーブンで250℃ 3分を目安に焼く。

彩り

ブロッコリーを茹でる

～材料と分量(5人分)～

材料	分量	調理器具
鰯 切り身	10 枚	まな板 包丁
塩	小さじ1	ボウル 箸
スライスチーズ	10枚	
塩コショウ	小さじ1	
大葉	10枚	
衣 薄力粉	約大さじ3	
溶き卵	約1個	
パン粉	100g	
揚げ油	適量	
☆ トマト	2個と1/2個	
☆ 玉ねぎ	二分の一	
☆ にんにく	二かけ	
☆ 塩	5g	
☆ こしょう	少々	
☆ ケチャップ	37. 5g	
☆ オリーブオイル	30g	
仕上げピザ用チーズ	適量	
彩り ブロッコリー	適量	

トマトソースの酸味とチーズ、フライがマッチしています。

