

料理名: あじのチーズフライ

～ 材料と分量(5人分)～

材料	分量	調理道具
鰯の切り身	10枚	包丁
塩、塩コショウ	ひとつまみ	まな板
スライスチーズ	10枚	ボール
薄力粉	大さじ2, 5	計量スプーン
溶き卵	1個	はし
パン粉	100g	皿
揚げ油	適量	フライパン
キャベツの千切り	キャベツ4分の1	ボウル
ミニトマト	10個	
ごまドレッシング	適量	
じゃがいも	5個	
片栗粉	大さじ4 小さじ1	
薄力粉	大さじ4 小さじ1	

塩	小さじ2	計量スプーン
サラダ油	適量	
ケチャップ	適量	
(青のり)のり塩	適量	

作り方

- ①あじは塩をふって5分程置きキッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- ②塩コショウをふり、スライスチーズを挟んで折りたたむ。
- ③薄力粉をまんべんなくまぶして溶き卵、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度のなかに③をいれます。あじが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。

- ①じゃがいもは1cm厚さに輪切りにし、鍋に入れて10分茹でる。熱いうちにフォークでなめらかになるまでつぶし片栗粉、薄力粉、塩を加えて混ぜ、粗熱をとる。
- ②①のじゃがいもを3等分にし、それぞれ細長い棒状に成形にする。2cm幅に切り、フォークを軽く押し付けて跡をつける。
- ③鍋に底から2cmの高さまでサラダ油を入れて170℃に熱し、②のじゃがいもを入れてきつね色になるまで5分ほど揚げる。

サクサク衣にトロトロチーズ、ポテトも美味しくできました。

