

おいしい😊🍴🔪 鰻料理

料理名: 鰻のポテトサンドソテー

～ 材料と分量(5人分)～

材料	分量	調理道具
鰻 切り身	10枚	フライパン
醤油	小さじ2	ボウル
こしょう	少々	菜箸
じゃがいも	5個	ピーラー
小麦粉	適量	包丁
オリーブオイル	適量	まな板
(A) 牛乳	大さじ5	フォーク
塩	少々	つまようじ
こしょう	適量(お好みの量)	
(B) バター	大さじ2～3	
しょうゆ	大さじ1	
ぶなしめじ	適量	
にんじん	適量	

作り方

- ① 鰻は、しょうゆとこしょうをふる。
- ② じゃがいもは皮をむいて、1.5cm厚さの輪切りにして茹で、ボウルに入れ熱いうちにつぶして(A)を混ぜ、味を調える。にんじんは薄くいちょう切りにする。
- ③ ①の余分な水分をふきとり、内側に小麦粉をまぶして、②を魚の手前におき、挟むようにしてまとめようじでとめる。外側には、小麦粉はつけない。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③の皮をパリッときつね色に焼き上げる。片面を焼いて裏返すときにとめておいたようじを外す。
- ⑤ 器に盛り付け、フライパンでぶなしめじと下ゆでした人参を炒め、(B)を入れ、一度沸騰させて野菜にからめ、火を止める。

マッシュポテトを鰻で巻いたやわらかく優しい一品です。

