

おいしい😊🍴🔪 鰯料理

料理名: アジのチーズフライ(タルタルソース)

～ 材料と分量(5 人分)～

材料	分量	調理道具
鰯 切り身	10	包丁
塩	小さじ1	
塩コショウ	小さじ1	
スライスチーズ	10	
薄力粉	大さじ2と2分の1	ボウル
溶き卵	1個	はし
パン粉	100グラム	ボウル
揚げ油	適量	フライパン
玉ねぎ	4分の3	
ゆで卵	5個	
キューピーマヨネーズ	大さじ10	
レタス	適量	

作り方

1. 鰯は塩をふって、五分ほどおきキッチンペーパーで水気をふきとる。
2. 塩コショウをふり、スライスチーズをはさんでおりたたむ。
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る。
4. 鍋底から3センチの高さまで揚げ油を注ぎ、170℃に熱し、3を入れます。鰯に火が通り、衣がカラッとするまで3分ほど揚げたら油を切ります。

5. お皿に盛り付ける

タルタルソース

1. 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気を切る
2. ボウルに①を入れ、ゆで卵を大きめでくずしながら加え、マヨネーズでさっと和える

チーズと魚が合っていて、玉ねぎがシャキシャキしたソースも良いです。

