

おいしい😊🍴🍴 鰻料理

料理名: ふっくら美味しいアジフライの洋風トマトチーズ焼き🐟

～ 材料と分量 (5人分) ～

材料	分量	調理道具
鰻 切り身	5尾	包丁、まな板
小麦粉	適量	ボウル
溶き卵(卵)	3個ほど	ボウル、箸
パン粉	適量	バット
砂糖、塩、こしょう	各少々	耐熱容器
トマトチーズ トマト	1個	
玉ねぎ	1/4個	
にんにく	1かけ	
オリーブオイル	大さじ1	
☆塩	小さじ1/3	
☆こしょう	少々	
☆ケチャップ	大さじ1	
ピザ用チーズ	適量	

作り方

- 1、鰻を3枚におろす
- 2、塩コショウと砂糖を少し鰻にかける。(少々)
- 3、**水分をふき取ってから**鰻に小麦粉をまぶす。
- 4、卵をよく溶きまんべんなく絡める。残った卵はスクランブルエッグにする。
- 5、パン粉をつける。
- 6、170度の油で3分間揚げる。
- 7、2分バットに置き、蒸したら完成。

洋風トマトチーズ
トマト1個

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。

2.1をフライパンに入れ、オリーブオイルで炒め、☆をさらに加えて混ぜる。

3.耐熱容器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分程焼き完 成！！

チーズとトマトソースが
アジフライに甘くおいしく
マッチしています。

