

おいしい😊🍴🔪 鰺料理

料理名: 鰺のカレーコロッケ

～ 材料と分量(5 人分)～

材料	分量	調理道具
鰺 切り身	10枚	包丁
じゃがいも	2個と半分	フライパン
カレー粉	大さじ2. 5	マッシャー
小麦粉	大さじ2. 5	
塩	少々	まな板
油	適量	ボウル
スライスチーズ	二枚半	計量スプーン
玉ねぎ	1個	バット
トマト	五個	菜箸
レタス	五枚	フードプロセッサー
粒マスタード マヨネーズ はちみつ しょうゆ	大さじ2大さ じ2 大さじ1 大さじ2	

作り方

- 1.アジの切り身に塩を少々振ってフードプロセッサーにかける。
- 2.ジャガイモは皮をむいて1cm厚さの輪切りにし茹でる。
その間、玉ねぎをバターで炒めておく。
- 3.2が柔らかくなったら、マッシャーでつぶす。
- 4.3に1とカレー粉と玉ねぎを入れよく混ぜ、真ん中にチーズを入れ、形を形成する。ハンバーグのように楕円にすると火が通りやすい。
- 5.形成したものに小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- 6.フライパンに少し多めの油を入れ、揚げる。色がついたらひっくり返して、中火～弱火で5分ほど良く焼く。
- 7.焼き色がついて火が通ったら完成。

ソース

- 1.粒マスタード大さじ2、マヨネーズ大さじ2、はちみつ大さじ1、しょうゆ大さじ2を混ぜる。
- 2.なじんだら完成。

マスタードソースや真ん中から溶けだすチーズがとてもおいしいです。

