

## あじ魚ロッケ



### 【材料:4人分】

鰯 4切れ  
ねぎ 1本  
ピーマン 1個  
にんじん 1/4本  
みそ 大さじ1  
チーズ  
片栗粉 小さじ1  
小麦粉  
溶き卵 1個分  
パン粉

} 衣用

### 【付け合わせ】

・ トマト  
・ お好みの味付けで、  
トマトケチャップ  
塩 など

### 【作り方】

- ①ねぎはみじん切り、ピーマンとにんじん（少しゆでて）は小さめのさいの目切りにする。  
鰯はまな板にのせ包丁でたたくようにして刻む。たたいている途中でねぎとみそを加えて、一緒に混ぜ合わせる。
- ②①に角切りにしたプロセスチーズも混ぜ、片栗粉を振って手でよくねる。そして一口大の大きさに丸める。
- ③形を整えた②を、小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけ、油できつね色に揚げる。〈できあがり〉
- ④トマトのスライスとともに盛り付ける。