



鱈とおお葉の包み揚げ

【材料:4人分】

鱈 4匹分
大葉 4枚
チーズ 2枚
小麦粉 適量
溶き卵 1~2個
パン粉 適量
油 適量
ごま 適量
とんかつソース 適量

【作り方】

- ①鱈の切り身に骨の取り残しがないようにする。
- ②大葉の上に半分に切ったチーズをのせて、それを鱈の切り身の上に置き、もう一枚の切り身を上からかぶせてはさむ。
- ③②を小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
- ④油を熱し、③を入れてきつね色になるまで両面揚げる。揚げ終わったら広げたキッチンペーパーの上ののせて余分な油をきる。
- ⑤ごまととんかつソースを適量混ぜて、お皿に盛った④の上にかける。