



チーズとろけるアジフライ

【材料:4人分】

鰯 4匹分
塩 少々
こしょう 少々
スライスチーズ 4枚
青じそ 4枚
小麦粉 適量
溶き卵 2個分
パン粉 適量
油 適量
〔付け合わせ〕
レタス 適量
じゃがいも 適量

【作り方】

- ①鰯は塩をふって5分ほどおき、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②こしょうをふり、スライスチーズをはさんで折りたたみ、外側に青じそをまく。
- ③小麦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じゃがいもを一口大の短冊切りにし、フライパンに油を入れて揚げる。
- ⑤じゃがいもを取り出し、③を揚げる。火が通り衣がカラッとなったら取り出す。〈できあがり〉