

鯰の調理実習!

料理名：4-ズと3けるアジフライ

～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
鯰	5匹	
塩	2.5g	
塩コショウ	2.5g	
スライスチーズ/大葉	十枚	☆
キャベツ	250g	☆
薄力粉	大さじ3	
卵	2個	
パン粉	100g	
レモン	1個	☆

班員名： 花田詩織 花田宮奈 樹藤想司 中原健

作り方

《作り方》

準備.大葉は軸を切り落としておく。

- 1.アジは塩をふって5分程置き、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 2.塩こしょうをふり、スライスチーズとロースハムを挟んで折りたたみ、外側に大葉を巻く。
- 3.薄力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.鍋底から3cmの高さまで揚げ油を注ぎ、170℃に熱し、3を入れる。アジに火が通り、衣がカラッとするまで3分程揚げたら油を切る
- 5.キャベツ、トマトをのせたお皿に盛り付けて完成です。お好みでレモンを絞る。

