

鯨の調理実習!

料理名：アジの青じそうめチーズ巻

～材料と分量～

| 材料 | 分量 | 宗像市の食材☆ |
|---------|------|---------|
| アジ | 5匹 | アジ |
| プロセスチーズ | 50g | |
| 青じそ | 10枚 | |
| 梅干し | 5個 | |
| ケチャップ | 適量 | |
| (A)塩 | 2.5g | |
| (A)コショウ | 少々 | |
| (B)薄力粉 | 適量 | |
| (B)溶き卵 | 3個 | |
| (B)パン粉 | 適量 | |

班員名： 大津和奏 空瀬光成 中村幸 吉本博寛

作り方

《作り方》

- 1、アジを3枚におろして
(A)の材料でアジに味付けをする。
- 2、アジの汁気をきり、皮を下にしておき、
青じそと種を抜いた梅干し、棒状に切ったチーズを
芯にして巻いて、楊枝でとめる。
- 3、(B)の薄力粉、溶き卵、パン粉、の順番で
衣をけ、油で揚げる。
- 4、揚がったら、食べやすく切ってケチャップをつけて

完成

《レシピ作成にあたって、工夫したところ》

アジだけじゃ、アジフライになっちゃうから
しそと、チーズ、梅干しを入れて工夫をした。

