

# 鯖の調理実習！

料理名：アジのチーズポテト

～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
あじ	5匹	あじ
じゃがいも	5個	レタス
バター	12.5g	じゃがいも
油	1cm	
片栗粉	カップ1	
四角いチーズ	8枚	
ミニトマト	10個	
塩コショウ	小さじ2	
レタス	3枚	
ごまドレッシング (お好みで)	適量	

班員名：白石伶央 内田柊哉 具島美月 犬久保結月

## 作り方

《作り方》

- ①3枚におろしたアジに塩コショウをふり、片栗粉をまぶしバターで焼く。
- ②じゃがいもを丸く、5mmの厚さにきり、両面をバリバリに焼く。
- ③じゃがいも→アジ→チーズの順にのせて、フライパンで蓋をして、約1分焼く。
- ④トマト・レタスを盛り付け、その上にごまドレッシングをかける。

完成！

