

大葉とチーズのイワシロールフライ

●材料(分量) 1人前

- ①マイワシ(2尾)
- ②スライスチーズ(40g)
- ③大葉(2~4枚(お好みの分量で))
- ④卵(1個)
- ⑤薄力粉(適量)
- ⑥パン粉(適量)
- ⑦塩、胡椒(適量)
- ⑧市販のウスターソース(適量)
- ⑨竹串または爪楊枝
- ⑩レモン(1/8個)
- ⑪レタス(適量)
- ⑫サラダ油



●作り方

- 1 マイワシは三枚におろし、両面に塩、胡椒を振って、5~10分置いたら、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- 2 大葉は半分に切る。
- 3 スライスチーズは約10gに4個に分けておく。
- 4 卵を割り、溶きほぐす。
- 5 1の身の上に2、3を乗せ、くるくると巻き、端を竹串などでとめる。
- 6 薄力粉→溶き卵→パン粉の順で衣を付け、約170℃に熱した油できつね色になるまで(約4~5分)揚げ、油切りをする。
- 7 レタスとレモンを添えて盛り付ける。

●ココがポイント！

マイワシの大きさによって揚げ時間が変わるので、様子を見て揚げてください。

ビールにもよく合います！！