

イワシのしそチーズフライ

●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(4尾)
- ②青しそ(4枚)
- ③スライスチーズ(4枚)
- ④塩、胡椒(少々)
- ⑤小麦粉(適量)
- ⑥パン粉(適量)
- ⑦卵(1個)



●作り方

- 1 マイワシの頭を落として背開きにし、片方についている骨を切り落とす。
- 2 身の部分に青しそ、チーズをのせ、しっぽの方にくるくると巻いて爪楊枝でとめる。
- 3 小麦粉→卵→パン粉の順に丸めたマイワシをつけて170度に熱した油で揚げる。

●ココがポイント！