

あじとサーモンのスコッチエッグ風



材 料 （ 5 人 分 ）	あじ	中 4～5尾	片栗粉	小さじ 2
	生鮭	3～4切	みそ	小さじ 1
	玉ねぎ	1個	塩・コショウ	少々
	生しいたけ	2～4個	卵	M 6個
	絹さや	適宜	パン粉	適宜
	人参	適宜	小麦粉	適宜
	サラダ菜	1個	揚げ油	適宜
	プチトマト	10個	ケチャップ	大さじ 2
	レモン	1個	マヨネーズ	大さじ 2

- 作
り
方
- (1) ゆで卵を5個作っておく。（水から10分程度）
 - (2) 玉ねぎ，生しいたけ，人参，絹さやをみじん切りにする。
 - (3) あじを3枚におろして軽くたたく。
 - (4) 生鮭は皮と骨を取り軽くたたく。
 - (5) (3)と(4)にそれぞれ(2)を加え，あじには少量のみそと片栗粉を，鮭には塩・コショウ，片栗粉を入れてよく練る。
 - (6) ゆで卵を(5)でくるみ，形を整える。
 - (7) (6)に小麦粉，溶き卵，パン粉の順に付け，中温できつね色に揚げる。
 - (8) サラダ菜を敷き，4等分に切った(7)を盛り合わせ，プチトマト，レモンを飾り，ソース（ケチャップ+マヨネーズ）を添える。

- 一
口
メ
モ
- ・イワシ，サバなど他の魚でもよい。
 - ・弁当用にはうずらの卵を使うと良い。
 - ・オードブルとして人気の一品。