

7. あじのさんがロール巻



材
料
(
4
人
分
)

A {	あじ	2尾 : 300g	ギョーザの皮	8枚
	山いも	50g	青じそ	8枚
	みそ	50g	パセリ	少々
	しょうが	少々		
	卵白	1ヶ分		
	スライスチーズ	少々		
	ミニトマト	5ヶ		

- 作
り
方
- (1) あじを3枚におろし、中骨をとり、細かくたたき、Aの材料と混ぜ合わせる。
 - (2) ギョーザの皮に青じそをのせ、さんが、スライスチーズをのせて、ギョーザの皮をだき合わせるように巻く。
 - (3) 低めの温度で揚げる。
 - (4) ミニトマト、パセリ等で飾り付ける。

一
口
メ
モ

・揚げる温度は140～150℃くらいが良いです。