

## キンメダイのキノコはさみフライ



材 料 ( 4 人 分 )	キンメダイ	2尾	塩	適量
	しいたけ	1パック	コシヨウ	適量
	しめじ	1パック	油	適量
	青じそ	12枚	パン粉	1袋
	卵	3個	片栗粉	少々
	キャベツ	1/2個		
	ミニトマト	1袋		
	パセリ	1束		

- 作  
り  
方
- (1) キンメダイは三枚におろし，おろした4枚を3切れずつにし，切れ目を入れておく
  - (2) キノコは細く切って，塩，コシヨウで炒めておく。
  - (3) キンメダイの切れ目を入れた所に，青じそでキノコを包み入れる。
  - (4) キンメダイに片栗粉をまぶし，溶き卵に入れ，パン粉を付けて揚げる。

一  
口  
メモ

- ・ キンメダイの切り身の小骨を丁寧に取ることがポイント。