

## キンメダイのキノコはさみフライ



|                                 |       |      |      |    |
|---------------------------------|-------|------|------|----|
| 材<br>料<br>(<br>4<br>人<br>分<br>) | 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。