

11. マトウダイのチーズ鱈とポテトサラダ包み揚げ



<p>材料 (4人分)</p>	<p><マトウダイのチーズ鱈揚げ> マトウダイ (1kg程度) 半身 チーズ鱈 50g 海苔 1枚 アスパラガス (緑) 4本 人参 スティック4本 卵 1個 小麦粉・パン粉 適量 塩・コショウ 適量 サラダ油 適量</p>	<p><マトウダイのポテトサラダ包み揚げ> マトウダイ 1尾 ポテトサラダ 適量 塩 少々 コショウ 適量 卵 1個 小麦粉 適量 パン粉 適量 サラダ油 適量</p>
<p>作り方</p>	<p>(1) 人参スティック, アスパラガスは塩ゆでしておく。 (2) マトウダイは3枚におろして皮を剥ぎ, 包丁を入れて薄く広げて塩コショウをし, 軽く小麦粉をふる。 (3) マトウダイに海苔をのせ, その上に人参, アスパラ, チーズ鱈を別々に置き, 端からぐるっと巻く。 (4) 小麦粉をまぶし, 溶き卵をくぐらせ, パン粉を付けて揚げ。 (5) 食べやすい大きさに切って盛りつける。</p>	<p>(1) マトウダイは3枚におろして皮を剥ぎ, 4~5cm長さに切る。 (2) 切り通さないよう注意しながら開き, ポテトサラダを詰める。 (3) 小麦粉, 溶き卵, パン粉を付け, 油で揚げる。</p>
<p>一口メモ</p>	<p>・レタスやトマトと一緒に盛りつけるとおいしそう。</p>	
<p>新勝浦市漁協 川津支部</p>		

