



【めひかりの梅チーズはさみ揚げ】



木切倉玲奈 (ききりくら・れいな) さん

材料 (2人分)

めひかり (10 センチ前後)	6 尾 (60g)	小麦粉	適量
大葉	3 枚	パン粉	適量
スライスチーズ	2 枚	揚げ油	適量
梅干し (大)	3 コ	塩	少々
卵	1 コ	こしょう (黒)	少々

手順

- (1) めひかりの腹を開き、塩、こしょうをして下味をつける。
- (2) 梅干しは種を取って包丁でたたいてつぶす。チーズは3等分に切り分ける。
大葉は半分に切る。
- (3) めひかりの上に、大葉、チーズ、梅干しの順でのせて、はさみこむ。
はさみこんだら竹串で閉じる。
- (4) 竹串で閉じためひかりを、小麦粉、とき卵、パン粉の順につけ、170度熱した油で揚げていく。
きつね色になったら完成。