

朝どれ魚をおいしく食べよう\*北陸学院大学短期大学部食物栄養学科学生おすすめレシピ

## アオアジの和風ロールフライ

- ◎魚が得意ではない方でも、おいしく新鮮に食べられるように、フライにしてみました。
- ◎青じそと梅といった香りの強いものをいれ、食欲を引き立たせました。



### <材料> 2人分

・アオアジ	2匹
・青じそ	4枚
・梅干	3つぶ
・小麦粉	20g
・卵	1/2個
・パン粉	1/4カップ
・大根	80g
・だし汁	100ml
・みりん	大さじ1/2
・白醤油	小さじ2/3
・酒	大さじ1/2
・塩	少々
・揚げ油	

### <作り方>

- ① アジを3枚におろす。塩で下味をつける。
- ② アジの皮を下にしておき、青じそ・梅干をのせてまく。
- ③ ②に小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ④ 油を160度にし、揚げていく。
- ⑤ 大根はすりおろしておく。
- ⑥ だし汁にみりん、醤油、酒を入れ煮立たせる。
- ⑦ 揚げたアジの上に大根おろしをのせる。

