



お祝い膳 Recipi



鰹のチーズフライ 梅ソース



材 料

[材料 2人分]

鰹の切り身	4切れ (1切れ 30g程度)
スライスチーズ	2枚
小麦粉	適量(30g程度)
卵	1/2個
パン粉	適量
揚げ油	適量

〈梅ソース〉

梅干し	2個
胡瓜ピクルス	10g
水	大さじ2
砂糖	小さじ1/2

作 り 方

1. 鰹の切り身に切り込みを入れ、折りたたんだスライスチーズ(1/2枚分)を挟む。
2. 小麦粉、卵を混ぜ合わせ、1につけ、パン粉をまぶす。
3. 170~180℃の油で揚げる。
4. 〈梅ソース〉
梅干しは種を取り包丁で細かくたたく。胡瓜のピクルスは粗みじんに刻む。水に砂糖を溶き、梅肉とピクルスを混ぜ合わせる。
5. フライをお皿に盛り付ける。ソースを小皿に盛り付け完成。

point

お祝い膳で提供している鰹のチーズフライを、ご家庭で作りやすいようにレシピを少しアレンジしました。お刺身で食べることが多い鰹ですが、チーズとの相性がよく、フライにしてもおいしくいただけます。