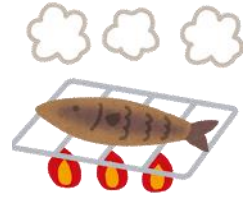




お魚いろいろレシピ



あじの梅マヨ焼き

【材料】 4人分

あじ : 4匹
梅干し : 2個
マヨネーズ : 大さじ3
塩・こしょう : 少々

【作り方】

- ① あじは3枚におろし、軽く塩・こしょうをする。
- ② 梅干しは種を取り、包丁の背でたたいておく。
- ③ ②にマヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ ③にあじの切り身を入れ、なじませる。熱したフライパンに入れて両面をこんがり焼く。
*マヨネーズから油が出るため、油はひかなくてもよい。

とびうおの梅団子

【材料】 4人分

トビウオ : 2匹
玉ねぎ : 50g
人参 : 20g
梅干し : 1個
青しそ : 4枚
木綿豆腐 : 1/2丁(200g)
卵 : 1個
片栗粉 : 30g
塩 : 少々
揚げ油 : 適宜

【作り方】

- ① トビウオの切り身をフードプロセッサーでミンチにする。
- ② 玉ねぎ、人参もフードプロセッサーでみじん切りする。
- ③ 青しそはせん切り、梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ④ 豆腐は、水切りをする。
- ⑤ ボウルに①、②、③、④、卵、片栗粉、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 鍋に油を入れて加熱する(約170℃)。
- ⑦ ⑤をスプーンで丸く成型し、油の中に落としてこんがり色がつくまで(6~8分)揚げてできあがり。

