

魚の包み揚げ

【材料】 10 個分

魚（メカジキ等） ……300g	（スティック切り）
★醤油 ……15g	（大さじ 1 弱）
★しょうが ……2g	（すりおろし）
★酒 ……15g	（大さじ 1）
スライスチーズ ……5 枚	
さやいんげん ……5 本	
のり ……2 枚	



【作り方】

① 魚は細長く 10 切れにする。

※巻きやすい形にする → 

スライスチーズは 1 枚を半分に切る。

さやいんげんは魚の長さに合わせて切る。

のりは 1 枚を 5 等分にする。

② 魚に調味料★で下味をつける。

③ 春巻きの皮にチーズ・のり・さやいんげん・①の魚をのせて巻く。

※とじ目は水溶き小麦粉を塗って止める。

④ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。

※魚は白身魚が合います。鶏ささみでも OK！

※さやいんげんの代わりに大葉などを包んでもいいです。