

さんま 秋刀魚のくるくるフレンチ



【材料：2人分】



秋刀魚 (3枚おろしにしたもの)	4枚	A	すし酢	大さじ2
レモン	1個		はちみつ	大さじ1
九条ねぎ	1本		オリーブオイル	大さじ1
りんご	1/4個		レモン汁	小さじ2
スライスチーズ	2枚		ブラックペッパー	(粗挽き) 小さじ1
片栗粉	大さじ4		つまようじ	4本
油	適量			

① ねぎは2cm幅のななめ切りにし、りんごは皮をむいて5mm幅のスライスにし、さら

に棒状に縦に切る。

② スライスしたりんごは塩水(分量外)をかけて、ペーパーで水気を切る。

③ レモン1/3個分は、皮ごと細かくみじん切りにし、残りのレモンは果汁をしぼり、

Aを混ぜておく。スライスチーズは縦4等分に切る。

④ ペーパーで秋刀魚の水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。

⑤ ④の皮を下にして縦向きに置き、細かくみじん切りにしたレモンを散らし、縦向きに

スライスチーズ、横向きにりんごとねぎを置き、縦向きスライスチーズの順番に置いて巻き、つまようじで止める。

⑥ フライパンに1センチくらいの油を入れて熱し、⑤を両面揚げ焼きにする。

⑦ お皿に⑥を盛り付け、Aをかける。

「食育レシピコンテスト」応募796通の中から選ばれました。

