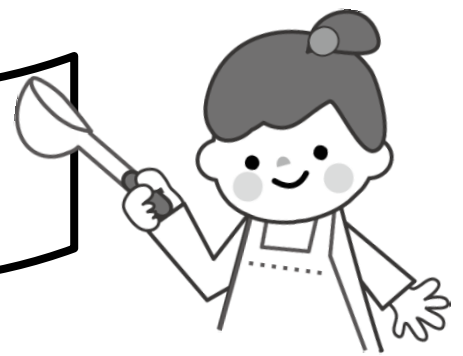
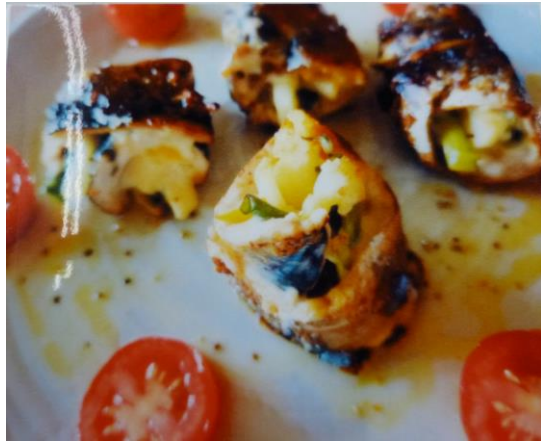


さんま 秋刀魚のクルクルフレンチ



【材料：2人分】



さんま 秋刀魚（3枚おろしにし たもの）	まい 4枚	A {	すし酢	おお 大さじ2
レモン	こ 1個		はちみつ	おお 大さじ1
くじょう 九条ねぎ	ほん 1本		オリーブオイル	おお 大さじ1
りんご	こ 1 / 4個		レモン汁	こ 小さじ2
スライスチーズ	まい 2枚		ブラックペッパー	
かたくりこ 片栗粉	おお 大さじ4		（粗挽き）	こ 小さじ1
あぶら 油	てきりよう 適量		つまようじ	ほん 4本

- ① ねぎは2 cm 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 cm 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。

主催：木津川市

