

メニュー名

小あじの大葉・磯辺包み揚げ

学校名: 東京農業大学第一 高等学校

氏名: 松木 彩

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

私からのメッセージ

えびのすり身を揚げているのを見たことがあり、それを、あじに変えてアレンジしてみました。生姜を入れることで、冬にぴったりな食べ物になったかなと思います。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
小あじ	1尾	① 小あじを3枚におろす。
長ねぎ	1/4本	② 皮を取り、毛抜きで骨を取り除き、包丁で細かく切る。
味噌	大さじ1	③ みじん切りしたねぎ、すりおろした生姜、味噌と酒を入れて、粘りが出るくらいまで混ぜる。
酒	大さじ1/2	④ のりまたは片くり粉の水どきをつけた大葉に ③ をのせてまく。
生姜	1かけら	⑤ ④ を中温の油で揚げる。
大葉	10枚 (4×3cm)	
のり	5枚	
片くり粉	大さじ1	
水	大さじ1/2	
油	揚げる分	