

## レシピ: 太刀魚の梅肉巻き揚げ

準備時間

5  
分

タチウオ

### 太刀魚の梅肉巻き揚げ



#### ワンポイントアドバイス

イワシでよく見かける梅肉巻き、ちょっと手間ですが、ご飯やお弁当にもOK, たくさん作って冷凍しておくとも便利です。



材料

太刀魚…3枚卸(1切れ6cm) 4枚分

梅肉…大匙1~2

大葉・青ネギ…適量

調味料

サラダ油…揚げ油用

付け合せ

緑系の野菜など

レモン…1/2ケ

作り方

1. 切り身にした太刀魚に梅肉、大葉(青ネギ) をのせ、巻き終わりを爪楊枝で止める。

2. 揚げる直前に小麦粉を薄くまぶす。

3. フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、2の太刀魚を揚げる。

4. お皿に付け合わせの野菜とレモンを添え、太刀魚を盛り付ける。

調理時間

10  
分

分量

2  
人分