

ひじきとアジのなかよしコロコロ



材 料(4人分)

- ・ ひじき(乾) 10g
- ・ 鰯 中4尾
- ・ なすび 中1/2本
- ・ とろけるチーズ 4枚
- ・ そうめん 30g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ カレーパウダー 少々

(衣)

- ・ 水 50cc
- ・ 卵 1個
- ・ 小麦粉 70g
- ・ コーンスターチ 30g

作り方

1. ひじきはたっぷりの水で30分ほど戻して、水気を切り、布巾でしっかり水気を切っておく。
2. 鰯は、ぜいごをとって3枚におろし、塩、こしょうし、少々のカレーパウダーを振りかけておく。
3. チーズは半分に、なすびは、たて1/4枚に切っておく。そうめんは、細かく折っておく。
4. 水気を取った鰯 チーズ ひじき なす チーズ 鰯の順に重ね、形を整える。
(楊枝で留めてもよい)
5. をざっくり混ぜ合わせた衣にくぐらせ、そうめんをまぶす。
6. フライパンに多めの油を入れ、中火で を両面こんがりするまで焼く。
7. に、夏野菜の炒めたものやサラダを添えれば出来上がり。

ソースなしでも美味しくいただけますよ！！