



※写真はイメージです。

白ワインと合わせて

あじのこんがりチーズマヨネーズ焼き

材 料 (2人分)

あじ(3枚おろし)	2尾分(4枚)
A	
青ねぎ(小口切り)	3本
土しょうが(すりおろし)	1片分
マヨネーズ	大さじ4
みそ	大さじ1
砂糖	小さじ1
とろけるチーズ	大さじ2
レモン	1/4個
塩	適量
小麦粉	適量
サラダ油	適量

作り方

1. あじは塩を薄くふり、10分ほど置く。レモンはくし形に切る。
2. Aを合わせておく。
3. 1のあじをさっと水で洗って水気をきり、中骨を抜いて小麦粉をまぶす。
4. フライパンに1cmほどの深さまでサラダ油を入れて、3の両面をこんがり揚げ焼きのようにする。
5. 4のあじが中まで火が通ったら取り出して2をのせ、魚焼きグリルで表面に焼き色をつけて皿に盛り、レモンを添える。