

かじきのチーズフライ風



材 料

(1人分)

かじきまぐろ	1切れ
塩、こしょう	各適量
スライスチーズ	1枚
小麦粉	適量
溶き卵	1個分
パン粉	1/4カップ
サラダ油	大さじ1/2

作り方

- ① かじきは厚みを半分にするように包丁を入れて袋状にし、チーズをはさんで塩、こしょうをふる。パン粉にサラダ油をまぶしてよくなじませる。
- ② かじきに小麦粉、溶き卵、1のパン粉の順につけてアルミホイルにのせて、両面焼きグリル（上火、下火・強）で6～7分焼く。
- ③ かじきが焼けたら、グリルから取り出し、半分に切って冷ます。

グリルなら、素材を高温で焼きあげるの、揚げもの風のおかずもお手のもの。少しの油でカリッと焼き上げます。