

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ので、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。

監修 武蔵裕子