



かますのロールフライ

ちょっと一言！

・白身のかますはどんな具材にも合うので、チーズなど好きな具材を巻いてアレンジしてみてください。

- ①かますを三枚におろす。
- ②にんじんは拍子木切りにしてゆでる。いんげんは5cm程度に切り、山芋は拍子木切りにする。
- ③三枚おろしにした魚の身の上に、大葉、にんじん、いんげん、山芋、梅肉をのせて巻き、爪楊枝で留める。
- ④薄力粉→卵→パン粉の順に付け、油で揚げる。
- ⑤揚げあがったら、半分に切り、皿に盛り付ければ完成。

レシピを作った団体・人

山口県漁村生活改善士【下関市】

材料名

	(4人分)
かます	分量 8尾
にんじん	1/4本
いんげん	5本
山芋	15g
梅肉	適量
大葉	5枚
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
油	適量