

# マアジ香草風味のカツレツ

～マアジ料理～

(約4人分)



## ■材料

マアジ	4尾 . . . . . 三枚におろし中骨を抜く
溶けるチーズ	8枚
塩・胡椒	適宜
エルブドプロバンス	小さじ4
イタリアンパセリ	4枝 . . . . . みじん切り
生パン粉	適宜
卵・小麦粉	適量
揚げ油	適量
ゆずきち	適宜

## ■作り方

- ① 鱈の身側に塩・胡椒し、エルブドプロバンス・イタリアンパセリも万遍なくふっておく
- ② 鱈・チーズ・鱈と置き、身をしっかりとくっつける
- ③ 小麦粉を全体につけ、卵・パン粉を付け170度の油でからりと揚げる
- ④ ゆずきち・イタリアンパセリをあしらう