

今月の食材
かつお

かつおの一口チーズカツ

材 料 (4個分)

- ・かつお刺身用 ……8枚
- ・スライスチーズ ……1枚
- ・マヨネーズ ……大さじ1
- ・塩こしょう ……適量
- ・パン粉 ……適量
- ・油 ……適量



作り方 (調理時間 約20分)

- ①スライスチーズに十字に包丁を入れ4等分にする。
- ②かつおでスライスチーズを挟んだら、軽く塩こしょうをふる。表面にマヨネーズを塗ったら、パン粉をまぶす。(4個作る)
- ③深めのフライパンに1センチ程油を入れ、②を並べ中火で両面を揚げ焼きにする。
- ④全体がキツネ色になったら油をきり、盛り付けて完成。

サクッ!トロッ!かつおとクリーミーなチーズが口の中で混ざり合う♪