

あじのロールあげ

【材料】

	あじ	60g
下味	白ワイン	2g
	食塩	0.4g
	こしょう	0.06g
	小麦粉①	2g
	人参	5g
	さやいんげん	5g
	チーズ	5g
	生しいたけ	5g
	小麦粉②	6g
	卵	8g
	パン粉	6g
	植物油	5g
	カリフラワー	30g
	ブロッコリー	30g
	レモン	15g
	ミニトマト	10g
オーロラソース	マヨネーズ	6g
	ケチャップ	7g
	生クリーム	2g
	ワインビネガー	5g
	こしょう	0.03g



【作り方】

1. 三枚に下ろしあじを縦にそぎ切りにし、下味をつける
2. さやいんげんを3~4cmの長さに切り、人参もさやいんげの太さに合わせた3~4cmの拍子切りにし、茹でる
3. チーズ、生シイタケも2に合わせきる
4. 1に小麦粉①をまぶし、2、3をそれぞれの組み合わせで巻き、楊枝でとめる
5. 小麦粉②、卵、パン粉をつけ、植物油をかけ、180℃にあたためたオーブンで8~10分焼く
6. カリフラワー、ブロッコリーを適当な大きさに切り、茹でる。
7. 5をさらに盛り付け、6、くし切りにしたレモン、ミニトマトを飾る
8. 各材料を混ぜあわせ調味したオーロラソースをかけ、仕上げる

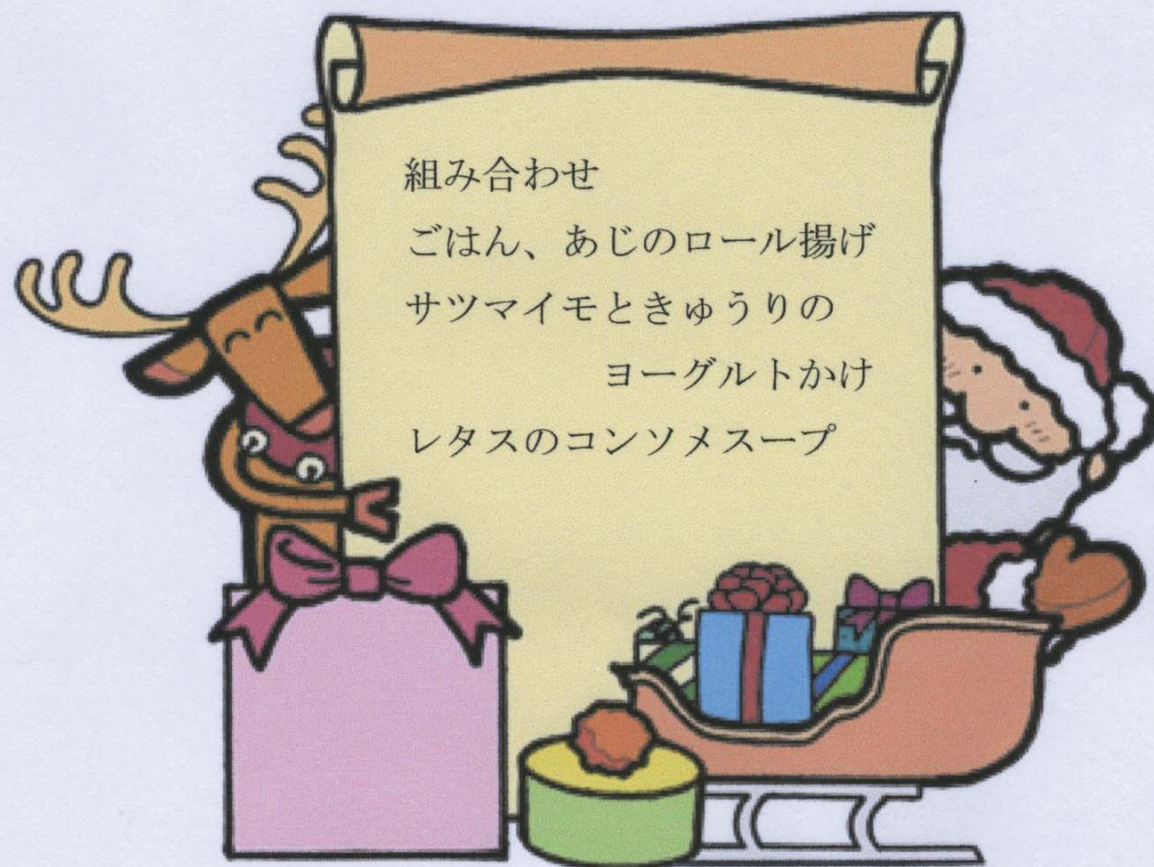


クリスマスと言えば七面鳥が有名です。中世ヨーロッパでは、七面鳥は『特別な鳥』として珍重されていました。稀に見る食材を食卓に上げることで、クリスマスに『特別なもの』にしておきたいと考えられていたようです。日本では鶏肉がよく用いられていますが、今年は魚料理でクリスマスを祝ってみませんか？

あじのロール揚げ

【栄養価】

エネルギー	294kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	15.5g
炭水化物	19.1g
カルシウム	93mg
鉄	1.4mg
ビタミンA	38 μ g
ビタミンB1	0.18mg
ビタミンB2	0.31mg
ビタミンC	80mg
食物繊維	4.1g
食塩	1.2g



組み合わせ

ごはん、あじのロール揚げ

サツマイモときゅうりの

ヨーグルトかけ

レタスのコンソメスープ