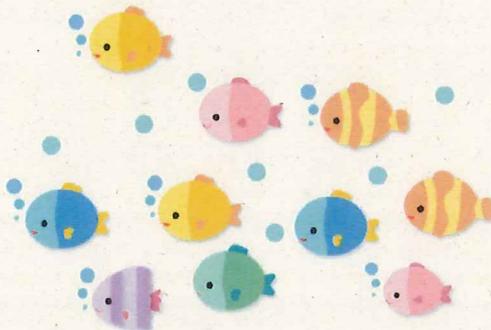


アジのワンタン包み揚げ

材料

アジ	1尾
めんつゆ	適量
ワンタンの皮	適量
スライスチーズ（溶けるチーズ）	適量
油	適量



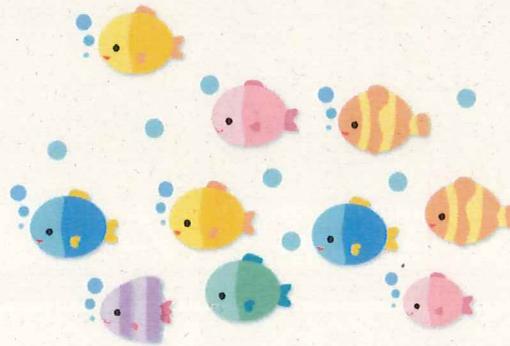
作り方

1. アジを三枚におろし、骨抜きをします。
2. アジの身を 1cm 角の大きさに切り分けます。（身が大きいとワンタンが破れやすくなるので注意）
3. アジをめんつゆに漬け込みます。（漬ける時間は 10 分から 30 分程度お好みで調整してください。）
4. アジの切り身とスライスチーズをワンタンの皮で包みます。
5. 180 度に熱した油で、きつね色になるまで揚げたら完成です。

アジのハンバーグ

材料

アジ	1尾
タマネギ	10g
① 蛋	1/2
かたくり粉	大さじ2
チーズ	お好み
バター	お好み



作り方

1. アジを三枚におろし、皮をむいてたたきフードプロセッサーで細かくします
2. 細かくしたアジに、①を入れ一口大に整えます。
3. 2 をフライパンで、火が通る様にしっかりと焼きます。焼きあがる少し前にチーズやバターをお好みで載せ、余熱で溶かしたら完成です。

*味付けはケチャップやマヨネーズ、ドレッシング、大根おろしとポン酢などで味付けしますと洋風にも和風にも変化が楽しむことができます！