

と うお わふう 飛び魚の和風ムニエル

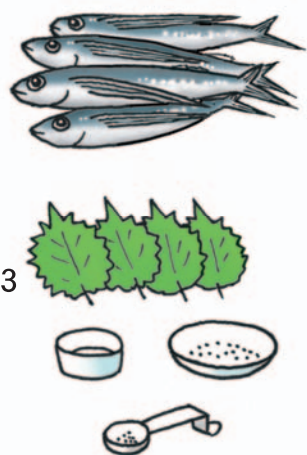
							
1	2	3	4	5	主食 しゅしよく		
1	2	3	4	5	6	副菜 ふくさい	
1 2 3 4					主菜 しゅさい		
1 2 3 4					牛乳・乳製品 ぎゅうにゅう		
1	2	1	2	くだもの 果物			
3							

主菜 3つ
149kcal 塩分0.5g

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ 飛び魚 4尾
- ☐ 油 大さじ2
- ☐ 青じその葉 4枚
- ☐ 上新粉 (米粉) 大さじ3
- ☐ 塩 小さじ1/4



- 食器
- ☐ 皿
 - ☐ はし ☐ はしおき

器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ まな板 ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 包丁 ☐ キッチンばさみ ☐ フライパン
- ☐ フライ返し
- ☐ トング
- ☐ うろことり (なければペットボトルのフタ)
- ☐ 取り出し小皿 (耐熱のもの)

- ☐ さいばし
 - ☐ なべ
 - ☐ 鍋しき
 - ☐ 骨抜き
 - ☐ 計量スプーン (大・小)
 - ☐ バット 2 ☐ ボウル (大)
 - ☐ キッチンペーパー 8枚
- べつに1/4に切ったものを20枚以上用意しておく

さあ、つくってみよう！

めやす 35分 ～	あお 青じそを切る5分	(うろこをとる) ← 魚屋さんにたのむといいよ	さかな 魚をさばく 15分	こな 粉をまぶす 5分	フライパンで焼く 10分 できあがり
-----------------	-------------	-------------------------	---------------	-------------	--------------------

1 青じそのじくをきりクルクルと丸める

はしからほそくきる

2 飛び魚の表面のうろこをうろことり (ペットボトルのふたでもいいよ) でとる

うろこがとれたらサッとあらってふいてね

3 ① 飛び魚のえらの横から包丁をいれて中骨にあたらせ、反対側も同じように切り込みを入れる

② 中骨ははさみで切る

③ 腹を肛門まで切り開く

④ キッチンペーパーで内臓をつかんで取り出し、中をきれいにふきとる

⑤ 腹から尾まで、中骨まで切り込みを入れ、背側も同じように切り込みを入れる

★ 前から見ると骨のところだけくっついて

⑥ 真ん中の身がついていところは包丁かはさみで切りはなす。下身も同じように中骨から身ははずす

⑦ 骨抜きで中骨を抜く

身がこわれなように、指でおさえてね

なが はら 長い腹ビレをはさみで切る

4 さかな 上新粉をまぶす

5 フライパンに油をしき、青じそをカリッといためて取り出す

おなかを手前にして、お皿に魚を盛り付け、青じそをのせる。

* 食えるときに骨を出してね