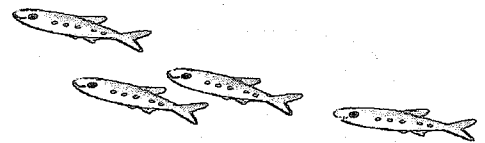



☆キスのコロッケ (主菜)



●材 料 (4人分) ●

キス	8匹
酒・塩・こしょう	少々
じゃがいも	300g
玉ねぎ	120g
にんじん	20g
大葉	4枚
小麦粉	カップ1
溶き卵	1個
水	カップ1/2
パン粉	適量
サラダ油	適量
<u>付け合せ</u>	
レタス	4枚
ミニトマト	8個
レモン	1/2個

●作り方●

- ① キスと骨を冷水でよく洗い、水気を切り、酒・塩・こしょうを軽く振っておく。
- ② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにして、炒めておく。
- ③ 大葉は斜めに切り目を入れておく。
- ④ じゃがいもはよく洗い、皮つきで半分に切り、電子レンジに6分間かける。熱いうちに皮をむいてつぶし、塩・こしょうをして②を加えて、よく混ぜ8等分にしてキスの形に丸める。
() の形にして下さい。
- ⑤ 大きめのボウルに小麦粉を入れ、大葉4枚を両面に粉をつけて、④を包み、キスをかぶせて、魚の形にする。残りのキスは、水気を拭いて、粉をふり④を包む、魚の形にする。
- ⑥ ⑤のボウルに溶き卵と水を入れて混ぜ、キスをくぐらせて、パン粉をつけ、油でこんがり揚げる。
- ⑦ 皿にキスのコロッケ、レタス、ミニトマト、レモンのくし切りを盛り合わせる。