

## とりにくめんたいこ 鳥むね肉のチーズ明太子フライ



### つくかた 作り方

鳥むね肉を包丁で、縦5センチ横2センチ厚さ3ミリの大きさに切り、それを広げます。

次に、とろけるスライスチーズを3等分切ります。

そのチーズの上に、ビー玉の大きさに切り分けた明太子を置いてクルクルと巻き込みます。

それを芯にして広げたむね肉でさらに巻き込み、つまようじでとめます。

その丸めたむね肉の表面全体を薄力粉でまぶして、生卵1個をわって、よくほぐした卵に全体をなじませてパン粉をつけます。

そして、それを170度の温度になったサラダ油で2分揚げます。

揚げてから1分そのまま置いて、完成です。

そのまま食べても良いし、見た目が可愛くなるので、まん中で切り分けても良いです。

食べる時のソースは、何もなしでもそのままで良いし、塩またはケチャップとマヨネーズを半々に混ぜたソースやレモン汁をかけるなど、お好みで楽しんでください。