

子どもと作る!

さんまのくるくるロール串 **和**

豆知識

漢字で「秋刀魚」と書くさんまの旬はもちろん秋! 塩焼きが一般的ですが、3枚おろしでお子様と一緒にくるくるロール巻きを作るのも楽しくておすすめ♪ 3枚おろしはお店の人にお願いしよう!

Point

薄力粉を振ることで滑らずにスムーズに巻くことができます♪



RECIPE

材料 4人分

さんま(3枚おろし) …… 4尾分

大葉 …… 8枚

スライスチーズ …… 2枚

梅肉チューブ …… 5cm×4

こしょう …… 少々

薄力粉 …… 適量

サラダ油 …… 大さじ1/2

作り方

- ① さんまは塩(分量外)を振り、10分おき、余分な水気をペーパーで拭き取る。大葉は軸を取り縦半分に切る。スライスチーズは縦4等分にする。
- ② さんまの両面に、こしょうと薄力粉を振る。さんまの皮目を下にして置き、大葉2切を並べその上にスライスチーズ2切を並べる。さんまの頭側からきつめに巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。同様に3つ作り、スライスチーズを梅肉チューブに変え、同様に4つ作る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、中火で加熱する。
②を入れ、2分間加熱する。裏返して蓋をして2分間加熱する。

