

## 鱈魚海藻吐司 真タラのアカモク入りサクサクトースト揚げ

4人前

〈材料〉		〈調味料等〉	
真タラ	180g	塩	少々
食パン8mmスライス	2枚	コショウ	〃
クワイ	50g	片栗粉	10g
アカモク	20g	揚げ油	
パセリ	2g		
人参	3g		
		〈付け合わせ〉	
卵白	50g(1個)	パセリ	少々
小麦粉	8g	人参	〃

### 〈作り方〉

- ① 食パンは8mmスライスにして耳を切り乾かしておき、アカモクは茹でてばらして水を切り、塩、コショウをしておく。
- ② 真タラは1～2cmの厚さに切っておき、クワイもスライスしておく。
- ③ スライスした真タラとクワイに塩、コショウをし、片栗粉をまぶしパセリ、人参はミジン切りにして、片栗粉をまぶしておく。
- ④ 少し乾いたパンに片栗粉をまぶし、クワイ、アカモク、真タラの順に重ねておく。
- ⑤ 卵白を角が立つくらいホイップして、小麦粉を入れて混ぜ、④のパンの上に乗せ、均等の厚さにし、パセリ、人参を並べ8分蒸す。
- ⑥ パンを油で揚げ、両端を落とし4等分に切る。人参に切り込みを入れパセリをおき飾る。

