Live Happier

鰯の梅と大葉の包み揚げ

【材料】

・鰯

・梅肉

・大葉

・スライスチーズ

・塩

・胡椒

（衣）

・薄力粉　　35g

・ビール　　50g

【作り方】

①鰯は手開きし、腹骨と背ビレを取る。

塩を軽く両面にし、最低20分おく。

②鰯に胡椒をして、梅肉、大葉、チーズを巻き、楊枝で止める。

③衣を合わせ、鰯をくぐらせ、180度に熱した油でカラリと揚げる。