

## 🐟 第24回イチ押し！旬の魚料理コンクール敢闘賞作品



### キビナゴのごぼう巻き

- 考案者…迫 康大さん（今村学園ライセンスアカデミー）
- 使用するお魚…キビナゴ
- イチ押し！ポイント…ごぼうを使って肉巻き風にしたところ。

#### 材料（2人分）

- キビナゴ…12尾 ●大葉…12枚 ●ごぼう…1本 ●塩…少々 ●こしょう…少々 ●片栗粉…適量 ●サラダ油（揚げ油）…適量

## 🐟 作り方

- ①キビナゴに塩、こしょうをする。
- ②ごぼうをピーラーで長く薄切りにし、あく抜きをする。
- ③大葉は洗って水切りをする。
- ④キビナゴを大葉で包み、その上からごぼうで巻き、つまようじで止める。
- ⑤片栗粉をまぶし、180℃の油で全体がきつね色になるまで揚げる。
- ⑥好みに塩こしょうをふりかける。