

このコーナーでは、エプロンの人気連載企画『炎の達人店』による直伝レシピをご紹介します。

今月は『寿司実』です。

マヨネーズをつけて
食べても美味しいよ!

炎の達人レシピ

材料

- ・まぐろ 適量
- ・卵 1個
- ・調味料(塩、こしょう、片栗粉、油)

Recipe

- ① まぐろを適当な大きさに切り、塩、こしょうする。
- ② 溶き卵にくぐらせ、片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃の油でカラッと揚げ、器に盛ればできあがり!



まぐろの代わりに、
かつおでもOK!

レシピ提供:『寿司実』焼津市三和 店舗情報の詳細は本誌6ページをご覧ください。

トトロはトトロでも、少しなまの部分のトロにぎり、と、軟らかくジューシーなま焼がセットになった『南鰯かまにぎり』2,200円。
太トロのようなとろけるような食感で、南鰯の甘味がストレートに味わえます。



特集1 地元宿の楽しみ方『湊のやど 汀家』……P.2.3

第3回 東海ガスのプラス・リフォーム『太陽光発電』……P.4

デザイナーズハウス『ザ リーブス スクエア』(藤枝市緑の丘)……P.5

炎の達人『寿司実』……P.6

ショールーム
「くりっぴープラザ」のページも
オープンしました!

情報満載の東海ガスホームページはこちら! → <http://www.tokaigas.co.jp/>
料理教室・クイズへのご応募、ご意見や資料請求がホームページからできるようになりました!