



サーモンフライ



材料(2人分)

- 骨とり生銀鮭切身…4切(200g)
- 塩…少々 ● 大葉…4枚
- A [● 卵…1個 ● 水…大さじ1]
- 小麦粉…大さじ3(30g)
- パン粉…適量 ● 揚げ油…フライパンに7mm
- 付け合わせ…アスパラガス、パプリカ、ピーマン、レタスなど

〈タルタルソース用〉

- ゆで卵…2個 ● マヨネーズ…150g
- パセリみじん切り…大さじ1
- B [● 新玉ねぎ 粗みじん切り…40g]
- 酢…30g ● 塩…0.5g
- とんかつソース…適量

※タルタルソースを大さじ2杯(25g程度)かけた場合の栄養量です。
※付け合わせの野菜、とんかつソースの栄養量は含まれません。

栄養量	・ エネルギー……………476kcal	・ 脂 質……………35.8g	・ 食物繊維……………0.7g
	・ たんぱく質……………25.8g	・ 炭水化物……………15.9g	・ 食塩相当量……………0.8g

- ① ④をボウルに入れ泡立て器でよく混ぜて、パン粉を付ける生地にします。
- ② ①の生地を鮭に付け、大葉をはり付けます。更に生地を付けてパン粉を付けます。
- ③ フライパンに油を7mmくらい入れ火を付け、②の鮭を揚げ焼きします。普通に焼いている時の火加減で調理してください。鮭の周囲が白くなってきたらひっくり返し、裏面も焼けたら取り出します。(すぐに焼けます。)アスパラガス、パプリカ、ピーマンも同様にさっと揚げ焼きして取り出し、塩少々振ります。



〈タルタルソース〉

- ① ⑥をレンジにかけられる器に入れ、ラップをして500Wで2分加熱、そのまま置かせておきます。
 - ② ゆで卵の殻をむき、手でつぶしてぼろぼろにします。マヨネーズ、汁を切った①の玉ねぎ、パセリのみじん切りを加え混ぜて出来上がりです。
- ★とんかつソースとタルタルソース、両方付けるのがおすすめです。

