

さけ

鮭のナゲット



【材料】(2人分)



なまざけ きり身	2〜3切れ	ケチャップ	このお好みで
たまご 卵	1個	【飾り野菜】	
たまご 玉ねぎ	1/4個		
こむぎこ 小麦粉	おお 大さじ1〜1と1/2	【サラダ菜 パセリ プチトマト など】	
しお 塩、こしょう	しょうしょう 少々		
おろし生姜	しょうが 1片分		
あ あぶら 揚げ油	てきりよう 適量		

- ① 生鮭は皮と骨を取り除き、玉ねぎはみじん切りする。
- ② ④の材料をフードプロセッサーにかけ混ぜる。
- ③ 油を温め②をスプーンですくって落とし揚げにする。
- ④ 飾り野菜とともに、お皿に盛り付けて出来上がり。

食育レシピコンテスト 応募322通の中から選ばれました。

