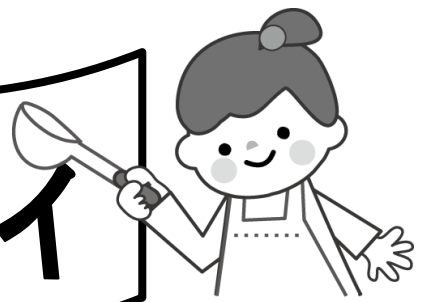


ふわふわ^{さけ}鮭フライ



【材料:2人分】

なま ^{ざけ} 生鮭	1切れ	ピザ用チーズ	適量
はんぺん	1枚	マヨネーズ	//
なま ^{しいたけ} 生しいたけ	2枚	はくりきこ ^{薄力粉}	//
たま ^{玉ねぎ}	1/4個	パン粉	//
と ^{たまご} 溶き卵	1個分	しお ^{塩・こしょう}	//
		あ ^{あぶら} 揚げ油	//
		サラダ菜	7枚



- ① なま^{ざけ}生鮭をゆで、ほね^{かわ}と皮をとる。はんぺんは斜め半分に切って、中^{なか}に切り込みを入れる。しいたけは石づきをとって、たま^ぎ玉ねぎとともにみじん切りにする。
- ② ボールに鮭、しいたけ、たま^{玉ねぎ}、はくりきこ^{とたまご}薄力粉、溶き卵（大さじ1/2）しお^塩、こしょうを入れてよく混ぜ、マヨネーズとチーズも加える。
- ③ ②を①のはんぺんに詰め、はくりきこ^{とたまご}薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。
- ④ ③を、サラダ菜をしいた血に盛り付ける。

食育^{レシピ}コンテスト 応募³⁷⁵通の中から選ばれました。

