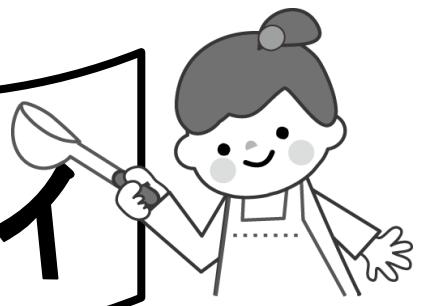


ふわふわ鮭フライ



【材料:2人分】



なまざけ 生鮭	1切れ	ピザ用チーズ	てきりょう 適量
はんぺん	1枚	マヨネーズ	//
なま 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 溶き卵	1個分	しお 塩・こしょう	//
		あぶら 揚げ油	//
な サラダ菜	7枚		

- ① 生鮭をゆで、骨と皮をとる。はんぺんは斜め半分に切って、中に切り込みを入れる。しいたけは石づきをとって、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、玉ねぎ、薄力粉、溶き卵（大さじ1/2）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、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、サラダ菜をしいたけ皿に盛り付ける。

しょくいく
食育コンテスト 応募375通の中から選ばれました。

