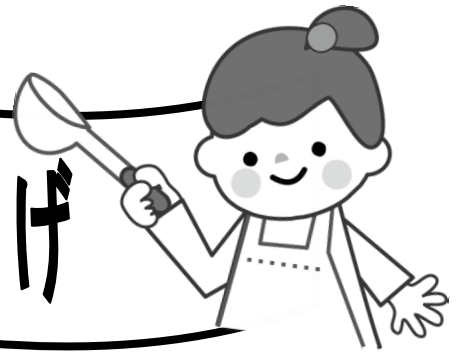


さけとさんまのお好みあげ



【材料：2人分】



さんま (3枚おろし) 1尾	揚げ油	適量
なまさけ 生鮭 1切れ	マヨネーズ	この好みの量
はくりきこ 薄力粉 1/2カップ	あお 青のり	
たまご 卵	かつお	
ぎゅうにゅう 牛乳	あわせて1/2カップ	
べに 紅しょうがのみじん切り	ぎ 大さじ4	
ねぎのみじん切り	お 大さじ6	
つぶ 粒こしょう	適量	

ころも 衣

- ① さんまと生鮭をキッチンペーパーでつつみ、水気をとる。
- ② さんまは半分に切り、生鮭は一口サイズに切る。
- ③ ボウルに衣の材料を全部入れ、まぜる。
- ④ ②に③の衣をつけて、中温でゆっくり揚げてうらがえし、最後に油の温度を上げて、からりと二度揚げする。
- ⑤ マヨネーズ、青のり、かつおを好みでつけていただく。

食育コンテスト 応募375通の中から選ばれました。

