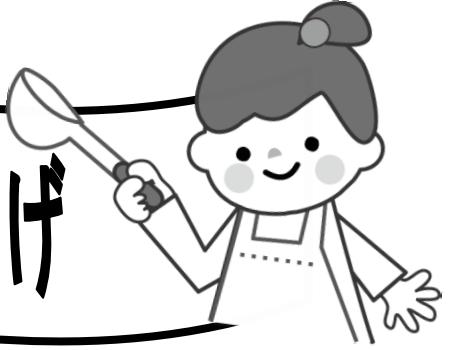


# さけとさんまのお好みあげ



【材料：2人分】



さんま (3枚おろし)	まい	1尾	あ 揚 げ 油	てきりょう 適量
なまさけ 生鮭	なま	1切れ	マヨネーズ	この 好みの 量
はくろ 薄力粉	はく	1/2カップ	あ お 青のり	りょう りょう
たまご 卵	たま	あわせて1/2カップ	かつお	てきりょう 適量
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅう	べに 紅しょうがのみじん切り	き	
ねぎのみじん切り	ねぎ	おお 大さじ4		
つぶ 粒こしょう	つぶ	おお 大さじ6		

- 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、ませる。
- 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、からりと二度揚げる。
- ⑤ マヨネーズ、青のり、かつおを好みでつけていただく。

しょいく  
食育レシピコンテスト おうば  
応募375通の中から選ばれました。

