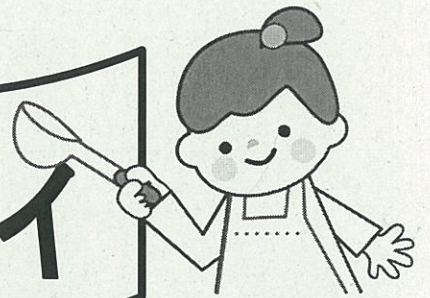


ふわふわ^{さけ}鮭フライ



【材料:2人分】



| | | | |
|--------------------------|---------------------|---------------------------------------|----------------------|
| なま ^{さけ} 生鮭 | 1 ^き 切れ | ピザ ^{よう} 用チーズ | 適 ^{てきりよう} 量 |
| はん ^{ぺん} | 1 ^{まい} 枚 | マヨネーズ | // |
| なま ^{しいたけ} 生しいたけ | 2 ^{まい} 枚 | は ^{くりきこ} 薄力粉 | // |
| たま ^{玉ねぎ} | 1/4 ^こ 個 | パン ^こ 粉 | // |
| と ^{たまご} 溶き卵 | 1 ^{こぶん} 個分 | し ^お 塩・こ ^{しょう} しょう | // |
| | | あ ^{あぶら} 揚げ油 | // |
| | | サ ^な ラダ菜 | 7 ^{まい} 枚 |

- ① なま^{さけ}生鮭をゆで、ほ^ね骨とかわ^{かわ}皮をとる。はん^{ぺん}はんぺんは斜め半分^{なな}に切^きって、中^{なか}に切り込み^{きこ}を入れる。しい^{いたけ}しいたけは石づき^{いし}をとって、たま^{たまご}玉ねぎととも^きにみじん^ぎ切り^ぎにする。
- ② ボール^{さけ}に鮭、しい^{いたけ}しいたけ、たま^{たまご}玉ねぎ、は^{くりきこ}薄力粉、と^{たまご}溶き卵^{おお}（大さじ1/2）し^お塩、こ^{しょう}しょうをい^まれてよく混^まぜ、マヨネーズとチーズも加^{くわ}える。
- ③ ②を①のはん^{ぺん}はんぺんに詰^つめ、は^{くりきこ}薄力粉、と^{たまご}溶き卵、パン^こ粉の順^{じゆん}に衣^{ころも}をつけてあ^{あぶら}油^あで揚^あげる。
- ④ ③を、サ^なラダ菜をしい^{さら}いた皿^もに盛り^つ付ける。

し^{よく}くい^く食育^くレ^んピ^こン^テス^ト 食育^くレ^んピ^こン^テス^ト 応^お募^う375^{つう}通^{なか}の中^{えら}から選^{えら}ばれました。

