

サケのフライ タルタルソース

ざいりょう(4人分)

- ・サケ(切り身) 80g×4
- ・塩 2g
- ・薄力粉 12g
- ・鶏卵 25g
- ・パン粉 25g

ざいりょう(4人分)

- ・たまねぎ 35g
- ・きゅうり 20g
- ・ハーフマヨネーズ 35g
- ・塩コショウ 少々
- (・さとう 少々)

- ⑥ サケをバットに並べ、塩をふっておく
- ① 塩をふったサケに薄力粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす
- ② 溶いた鶏卵にくぐらせ、パン粉をつける(パン粉が外れないように、手で軽く押す)
- ③ 揚げ油を170-180℃に熱し、サケを入れる
- ④ 時々ひっくり返しながらカリとするまで揚げる

*ご家庭ではフライパンに油を1cm程入れ、揚げ焼きにしてもおいしくでき、油も少量ですむのでオススメです♪

- ① たまねぎときゅうりはみじん切りにする
- ② 切ったたまねぎときゅうりをタッパーに入れる
- ③ ハーフマヨネーズ・塩コショウを入れ混ぜる。

*味見をしてみて、たまねぎが辛い場合はさとうを少々入れてみてください☆