

信州サーモンのごまフライ (しば漬けタルタル添え)

塩尻市

寺澤 和美



材 料

- ・信州サーモン・・・60g
- ・塩コショウ・・・適量
- ・小麦粉・・・5g
- ・パン粉・・・5g
- ・溶き卵・・・10g
- ・白、黒ごま・・・適量
- ・マヨネーズ・・・10g
- ・玉ねぎ・・・8g
- ・しば漬け・・・5g
- ・茹で卵・・・12g
- ・トマト、胡瓜、キャベツ・・・適量

作り方

- ①サーモンに塩コショウを振り、小麦粉、溶き卵の順に付ける
- ②パン粉とごまを合わせて①の魚に付ける
- ③180度位の油でカラッと揚げる
- ④玉葱・しば漬け・茹で卵をみじん切りにし、マヨネーズと混ぜ合わせる
- ⑤皿にフライ、キャベツ、胡瓜、トマトを盛り、④のソースをかけて出来上がり

工夫 した点

- ・衣にごまを加えるとサクサクに仕上がりに、しっかり噛むことができます。
- ・タルタルソースに、カリカリした食感のしば漬けが入っているので噛む練習になります。