



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



旬の秋鮭を楽しもう!

## 鮭のフライ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
280kcal	0.7g	約30分

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

生鮭(切身).....2切  
塩・こしょう.....少々  
小麦粉.....大さじ2  
牛乳.....大さじ2  
パン粉.....大さじ5  
サラダ油.....適量  
キャベツ.....お好みで  
レモン.....お好みで  
ウスターソース.....お好みで

### ■作り方

- ①小骨を取った生鮭をひと口大に切り、両面に塩・こしょうをふり、10分以上なじませ、水気をよく拭き取る
- ②小麦粉と牛乳をよく混ぜ合わせ、①をくぐらせ、パン粉をまんべんなくつける
- ③サラダ油を180℃に熱し②を入れ、時々上下を返しながらかつね色になるまで揚げる
- ④③を器に盛り、お好みで千切りにしたキャベツや、くし切りにしたレモン、ウスターソースを添える

cooking memo