



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.



チキン南蛮を魚で作ってみよう!

鮭南蛮



一人あたりのエネルギー 432kcal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

生鮭(切身).....2切
 薄力粉.....大さじ1
 溶きたまご.....1/2個分
 塩・こしょう.....少々
 揚げ油.....適量
 乾燥パセリ.....少々
 A しょうゆ.....大さじ1
 砂糖.....大さじ1・1/2
 酢.....大さじ1
 ケチャップ.....小さじ1/2
 ゆでたまご.....1個
 B マヨネーズ.....大さじ2
 ケチャップ.....小さじ1

■作り方

- ① ゆでたまごをみじん切りにし、Bと混ぜ、タルタルソースを作る
- ② 生鮭はひと口大に切り、塩・こしょうをし、薄力粉をまぶしてから溶きたまごにくぐらせる
- ③ フライパンに1cm程度の油を入れ、②を揚げ焼きにする
- ④ 耐熱容器にAを入れラップをし、600Wの電子レンジで30秒程度加熱する
- ⑤ ④を皿に盛り付け、④をかけてから①をかける
- ⑥ 仕上げにパセリをふる

スマイル
memo

鮭と南蛮だれ、タルタルソースがご飯によく合う、魚嫌いのお子様にもおすすめのメニューです!

cooking memo