

鮭のから揚げ 【食思不振】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	215kcal	たんぱく質	17.7g
食塩相当量	1.0g		

STORY

衣が鮭の栄養と風味を閉じこめる

材料(2人分)

- 生鮭 (160g) (2切れ)
- 塩・こしょう (各少々)
- 【衣】小麦粉 (適宜)
- 卵 (小1個)
- 香菜 (パセリみじん切り 10g)
- サラダ油 (適宜)
- ズッキーニ (100g)
- 塩 (少々)
- すだち (1個)



作り方

1. 鮭は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをして10分おく。



2. 溶き卵に小麦粉を混ぜ、香菜を加えて衣を作る。



3. 1. に 2. をからめ、170°Cに熱した油でからっと揚げる。



4. ズッキーニは輪切りにして素揚げし、熱いうちに塩をふる。



5. 3. 4. を器に盛り、くし形切りのすだちを添える。



Point

すだちをしぼると更に風味が広がります。