

10/25 (金)

## 内緒の鮭タルフライ

(Yuu さん)

(材料 2 人分)

甘塩鮭 (切り身) : 2~3 切れ (200g)

A { 薄力粉・水 : 各大さじ 2

マヨネーズ : 大さじ 1/2

ゆでたまご : 1 個

マヨネーズ : 大さじ 2

B { 砂糖・酢 : 各小さじ 1/2

塩・こしょう : 各少々

刻みパセリ : お好みで

パン粉 : 大さじ 4~5

米油 (サラダ油) : 大さじ 3

(付け合わせ)

お好みの野菜 : 適量

- ① 鮭は食べやすい大きさに切る。余分な汁気をキッチンタオルでふき取る。
- ② ポリ袋に A を入れて、粉っぽさがなくなるまで揉み混ぜ、①の鮭を加えて軽く揉むようにして、衣を絡める。
- ③ フライパンにパン粉の半量を広げ、①の鮭を並べる。残りのパン粉を上から降って全体にまぶす。
- ④ ③のフライパンに周りから油を回し入れ、強火にかける。1 分ほどしてジューっという音がしたら、中火にして 3 分ほど揚げる。
- ⑤ ④の鮭に焼き色がついたら裏返して 1~2 分揚げ、強めの中火にして 1 分ほど揚げてカリッとさせる。バットなどに立てて、油を切る。
- ⑥ ボウルに B を入れ、フォークでたまごをつぶしながら混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に⑤を盛り、⑥をかけ、お好みで付け合わせ野菜を添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。