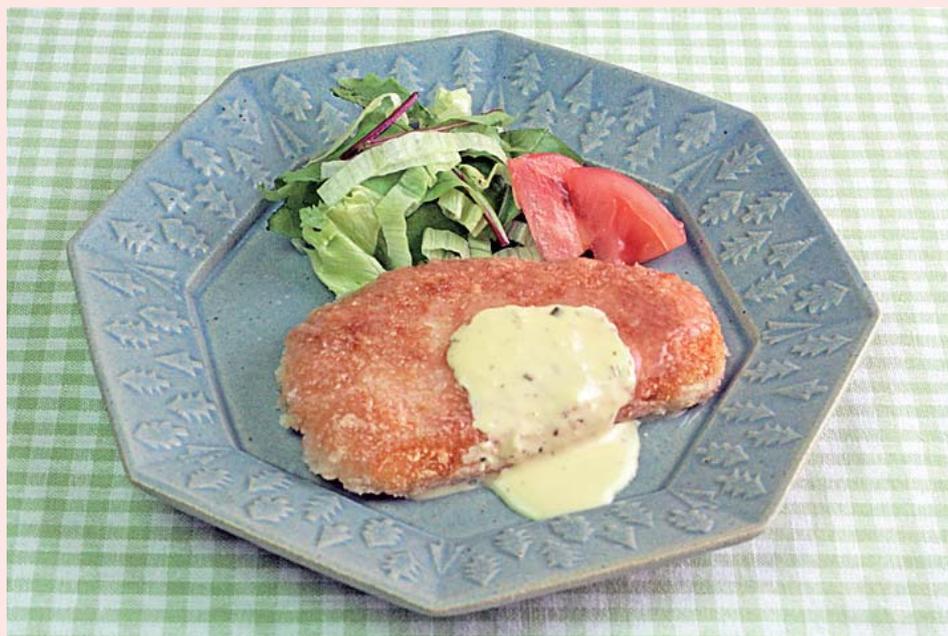


鮭のボリュームカツ タルタルソース添え



材 料 2人分

鮭切身 100 g
はんぺん 100 g
小麦粉 5 g
卵 1/3個
パン粉 適量
揚げ油 適量
市販タルタルソース 大さじ2

添え野菜

レタス 1枚
ベビーリーフ 10g
トマト 1/6個

作り方

- ① 鮭切身を電子レンジで40秒ほど温めてから身をほぐし、はんぺんと合わせてハンドミキサーにかける。2等分して、ラップの上で形を整える。
- ② ①に小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけて、160度に熱した油できつね色に揚げる。
- ③ 野菜は食べやすい大きさに切り、鮭カツとともに皿に盛り付ける。
- ④ タルタルソースをかけていただく。