

鮭のごま風味揚げ（オリジナルメニュー）

【献立名】 ごはん, どさんこ汁, 鮭のごま風味揚げ, 春採り昆布の佃煮, 牛乳

◆材料(4人分・可食量) ○ 鮭カット(皮付き・味なし)・・・160g

※分量は小学生用です

○ 生姜(すりおろし)・・・適量

○ 酒・・・小さじ2/3

○ 醤油・・・小さじ1

○ でん粉・・・大さじ3

○ 小麦粉(少しふんわり仕上がる)・・・大さじ1

○ 白ごま(白すりごまでも可)・・・20g

○ 揚げ油・・・適量

【レシピ】

- 1 鮭カットをボールに入れ, 醤油・生姜・酒で下味をつける(1時間程度)。
- 2 下味をつけた鮭に, でん粉・小麦粉をまぜてまぶす。
- 3 鮭に白ごま(すり白ごま)をまぶし, 軽くにぎりながら全体にごまをつける。
- 4 180℃の油でからっと揚げる。

【写真】

