

サクサク！ウマウマ！

鮭のフライ

自家製タルタルソースがけ

〈材料 2人分〉 1人前 376kcal

生鮭	2切れ
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
牛乳	40ml

パン粉	適量
揚げ油	適量
トマト	1/2個
レモン	2切れ



サクサク！ウマウマ！

鮭のフライ

自家製タルタルソースがけ

〈材料 2人分〉 1人前 376kcal



〈タルタルソース〉

卵（小） 2個

玉ねぎ 20g

きゅうり 10g

マヨネーズ

酢

砂糖

塩

大さじ3

小さじ1

小さじ2

少々

サクサク！ウマウマ！

鮭のフライ 自家製タルタルソースがけ

🍅🥬🧄🥕🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



【鮭のフライ】

- ① 生鮭を半分に切り、塩こしょうをふる
- ② 小麦粉と牛乳を混ぜ合わせ、だまがないようになめらかにする
- ③ 鮭を衣にくぐらせ、パン粉をしっかりとまぶす

サクサク！ウマウマ！

鮭のフライ 自家製タルタルソースがけ

🍅🥬🧄🍷🍴🍴🍴🍴🍴🍴
お手軽レシピ
はこだてごはん



【鮭のフライ】

- ④ 170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる
- ⑤ トマトをくし形に切り、レモンを添える

サクサク！ウマウマ！

鮭のフライ 自家製タルタルソースがけ

🍅🥬🧄🍷🥕🍆🌶️
お手軽レシピ
はこだてごはん



【タルタルソース】

- ① 卵を10分ほどゆでて固ゆでにし、殻をむいて刻む
- ② 玉ねぎときゅうりをみじん切りにする
- ③ ボウルに刻んだ卵・玉ねぎ・きゅうりを入れ、マヨネーズ・酢・砂糖・塩を加えてよく混ぜる

※ 鮭フライにタルタルソースを添えて完成です