

ふんわり鮭カツフライ



1人前
エネルギー 202kcal
蛋白質 10.2g
脂質 10.2g
塩分 0.7g

【材料】4人分

鮭の切り身	80g
はんぺん	80g
玉葱	20g
枝豆むき身	20g
★酒	10g
★マヨネーズ	10g
★塩こしょう	少々
小麦粉	8g
卵	30g
パン粉	30g
レタス	80g
ミニトマト	8ヶ

【作り方】

- ① 鮭の骨と皮を取り除く。
- ② 鮭とはんぺんをフードプロセッサーに入れて細かくする。
- ③ 玉葱をみじん切りにする。
- ④ ②に玉葱・枝豆・★の調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 4等分にし、小判形に丸める。
- ⑥ 小麦粉 → 溶き卵 → パン粉 の順につける。
- ⑦ 180℃の油で揚げる。