

鮭フライのタルタルソース添え

材料	2人分	
生鮭	80g×2切れ	
酒	小さじ1	
A 薄力粉	大さじ2	
水	大さじ2	
パン粉	20g	
サラダ油	大さじ1・1/2	
B ゆで卵みじん切り	1個	
玉ねぎみじん切り	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	
牛乳	小さじ1	
サニーレタス	3枚	
ミニトマト	4個	



作り方

- ① 生鮭に酒を振りしばらく置いてキッチンペーパーで水気を取る。
- ② Aをよく混ぜ、鮭の両面につけ、パン粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、弱火で②を片面4分程度で両面焼く。
- ④ サニーレタス・ミニトマトを盛りつけた皿に③をのせ、Bを混ぜたタルタルソースを添える。

1人分の	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
栄養価	313	23.5	17.9	17.3	0.4

横須賀市健康増進課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか