

【鮭フライ】一人分

(材料) 鮭 40 g、塩、パン粉適量、小麦粉適量、だし汁、揚げ油

(作り方)

- ①鮭に軽く塩を振る。
- ②小麦粉とだし汁で衣を作る。
- ③鮭に②をつけ、パン粉をつける。
- ④180℃の油で③を揚げる。

