



ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2005年4月号より」

鮭の花揚げ・・・春のカンタン彩り弁当



- 1 サケ(甘塩)1/2切を小さめのひと口大に切り、春雨少々はハサミで長さ1cmに切ります。
- 2 サケにトマトケチャップ小さじ1をからめて小麦粉をまぶします。溶き卵をくぐらせてからミントの葉(あれば使用)を貼り付け、1の春雨をまぶしつけます。
- 3 低温の揚げ油(約160℃)に2を入れ、春雨がふわっと白く広がるように揚げます。

材料(1人分)

サケ(甘塩)	1/2切
春雨	少々
トマトケチャップ	小さじ1
小麦粉	適量
卵	1個
ミントの葉(あれば使用)	適量
揚げ油	適量