

サーモンのカリカリじゃがいも揚げ

カレー風味



●材料（4人分）

- 鮭（60～100g）・・・・・・・・2切れ
- じゃがいも・・・・・・・・中1個（160g）
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ2（20g）
- カレー粉・・・・・・・・小さじ1～2
（3g程度）
- 水・・・・・・・・適量
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2（2g）
- こしょう・・・・・・・・適量
- サラダ油（揚げ用）・・・・・・・・適量

★工夫したところ★

- ・魚の臭みを取るため、カレー風味にした。
- ・食感が楽しめるよう、じゃがいもを油で揚げてカリッとさせた。

★おすすめポイント★

油で揚げる他、フライパンで焼いても、バターをのせてオーブンで焼いてもおいしく食べられます。カレー風味の他、ハーブソルトを使ってもいいと思います。

●作り方

- ①鮭の皮、骨を取り除き、30～50g位に切る。
- ②じゃがいもをできるだけ細めの千切りにする。
- ③①の鮭に塩、こしょうをする。
- ④小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、鮭にまぶす。
- ⑤残った粉に水を加えてバター液を作り、⑤の鮭につける。
- ⑥衣をつけた鮭に千切りのじゃがいもをつける。
- ⑦油で揚げる。