

鮭のタルタル焼き



ごはんやパン、パスタにもよく合う、ボリュームたっぷりのおかずです。



安土中学校 1年
木下 智偉 さん

●材料（4人分）

鮭・・・・・・・・・・・・・・4切
小麦粉・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩、こしょう・・・・・・・・少々
バター・・・・・・・・・・・・大さじ1・1/2(20g)
卵・・・・・・・・・・・・・・2個
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
塩、こしょう・・・・・・・・少々
乾燥パセリ・・・・・・・・適量

} A

★工夫したところ・おすすめポイント★
・焼き魚が苦手な人でも卵サラダと
いっしょに食べやすくしました。

●作り方

- ①鮭に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を入れ両面を焼く。
- ③ゆで卵を作り、つぶしてAと混ぜ合わせる。
- ④②の上に③を全体にのせて、オーブンで焼き目がつくまで焼く。