

8・9月の誕生会レシピの紹介！

★ご飯、鮭のマヨネーズ和え、 野菜のツナごま和え、みそ汁、青りんごゼリー

ご家庭での感想お待ちしております。

◎今回は【 鮭のマヨネーズ和え 】のレシピを紹介します。

鮭の身は火を通すとパサパサして食べにくくなるので、子ども達にも食べやすいようにマヨネーズソースをかけています。マヨネーズとヨーグルトを合わせているので大人もサッパリと食べられます。ご家庭でも作ってみてください。



【 鮭のマヨネーズ和え 】

《 材料 》

鮭 4切れ

(下味) 塩・こしょう・酒 適宜

衣	小麦粉	大さじ3	牛乳	大さじ1(水でも良いです。)
	片栗粉	大さじ2	揚げ油	適宜

A

A	マヨネーズ	大さじ3	、	プレーンヨーグルト(無糖)	大さじ2
	砂糖	小さじ1	、	レモン汁	少々、
				塩・こしょう	少々、
				パセリ(みじん切り)	適宜

《 作り方 》

- ①鮭は塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ②衣を用意します。(衣が固すぎるようなら少し牛乳を足す。)
- ③魚の水分をキッチンペーパーで軽く拭き取り、小麦粉(分量外)を軽くまぶしてから、衣をつけて170℃の油で揚げます。
- ④Aの材料を混ぜ合わせソースを作ります。
- ⑤揚げた鮭にソースを和えて出来上がりです。

※ご家庭では揚げずにフライパンに少し多めの油を敷いてカリッと焼いても良いです！

☆お魚料理をもう一品【サバのウスターソース味】のレシピを紹介します。

ショウガの効いたソースの味のご飯のおかずピッタリです。

【 サバのウスターソース味 】

《 材料 》

サバ切り身 4切 (1切50g)

片栗粉 適宜

揚げ油 適宜

(ソース材料)

ウスターソース 大さじ2 しょうが 1片 しょう油 大さじ1/2

酒 大さじ1/2 砂糖 小さじ1 水 大さじ1強



《 作り方 》

- ①サバの切り身に酒としょうが(分量外)につけて20分置きます。(臭みとり)
- ②片栗粉をサバにまぶす。
- ③②のサバを170～180℃の油で揚げる。
- ④すりおろしたショウガとソースの調味料を混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立てる。
(電子レンジで加熱でも良いです。)
- ⑤③のサバに④のソースをからめて出来上がりです。

