

鮭ボール

【 材 料 】

		(1人分)
鮭 (切り身)	...	10g
じゃがいも	...	50g
バター	...	2g
玉葱	...	8g
小麦粉	...	3g
卵	...	5g
パン粉	...	7g
油(揚げ油)	...	適量
ソース	...	適量

【 作り方 】

- ① じゃが芋は皮をむき茹でて。つぶしておく
- ② 玉ねぎはみじん切にし、炒め塩・コショウする
- ③ ②に鮭の切り身を入れ、炒めほぐす
- ④ ③を等分し、小麦粉・卵・パン粉をまぶす
- ⑤ 適温の油できつね色に揚げる！
- ⑥ ソースをかけたら、出来上がり！

