

たんぱく質不足の方へのおすすめレシピ

 たっぷりタルタルの
 鮭フライサンド
 


【材料】4人分

【鮭フライ】

生鮭	4切れ
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
サラダ油	適量

【タルタルソース】

ゆで卵	4個
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
マヨネーズ	80g
A 酢	小さじ1/2
濃口醤油	小さじ1

【サンド】

サンド用食パン(耳なし)	8枚
--------------	----

【付け合わせ】

サラダ用ミックス野菜	80g
ミニトマト	4個
ドレッシング	適量

完成!



(写真は2人分)

【鮭フライ】

1. 半分に切った鮭に塩・こしょうで下味をつける。
2. 薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
3. 鍋に1cm程の油を入れ、表面がきつね色になるまで両面焼き揚げる。

【タルタルソース】

1. ゆで卵の殻をむき、フォークで潰す。
2. 玉ねぎを500Wで2分レンジで温める。
3. Aと1、2を混ぜ合わせる。

【盛り付け】

1. 4枚のパンをクッキー型などで抜き、残りの4枚と一緒にオーブントースターで焼く。
2. パン→タルタル→鮭フライ→タルタル→型抜きしたパンの順で挟む。
3. 野菜を添えて盛り付ける。



鮭にも卵にも良質なたんぱく質がいっぱい。
 パンの型抜きやタルタルソースは子どもも
 一緒に作ることができ、家族みんなで楽し
 めます。



栄養量(1人分)

エネルギー	565kcal
たんぱく質	32.7g
脂質	34.4g
炭水化物	36.2g
食塩相当量	2.0g