

鮭と長芋のはさみ揚げ



2人分

鮭 100g
長芋 100g
塩コショウ 少々
小麦粉・パン粉 適量
揚げ油 適量

- 1) 長芋は皮をむき、3mmくらいの厚さにスライス、鮭は長芋のサイズに合わせるように、5mm厚さにスライスする。
長芋は鮭の切り身の2倍の枚数にする。
- 2) 長芋の片面に、塩コショウ、小麦粉を薄くふるいかける。長芋で鮭をサンドする。
- 3) 小麦粉を水で溶いたもの パン粉の順につけてきつね色になるまで揚げる。