

揚げない鮭寄せフライ



2人分

生鮭 50g
たまねぎ 50g
はんぺん 50g
片栗粉 5g
塩コショウ、にんにく・しょうがのすりおろし 適量
パン粉 15g
サラダ油 大さじ1

- 1) 鮭とたまねぎをスピーディチョッパーに入れてみじん切りにする。
をあわせて耐熱容器に入れレンジで2分くらいきつね色になるまで加熱する。
- 2) ボウルに1と片栗粉、塩コショウ、にんにく、しょうがをいれてざっと混ぜたらはんぺんを握りつぶしながら入れてしっかり混ぜる。
- 3) 2) を満遍なくまぶしつけたら200度のオーブンで15分ほど焼く。