

マヨネーズを使って！

# サーモンフライ



20分

1人分あたり  
574  
kcal



# マヨネーズを使って！ サーモンフライ

20分

1人分あたり  
574  
kcal



## 材料 (2人分)

サーモン〔刺身用〕	250g
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
パン粉	1カップ
サラダ油	適量

- 1 サーモンは大きめの一口大に切り、塩こしょうをふる。
- 2 ボウルにサーモン、マヨネーズを入れて混ぜる。
- 3 2のサーモンにパン粉を全体につける。
- 4 鍋にサラダ油を底から2cm程入れて180℃まで熱し、3を入れて両面がきつね色になるまで2分程揚げる。

お好みでレモンを絞ってお召し上がりください♪