

12/15 (木) サーモンのバジルチーズフライ (今道 康弘さん)

1人分176kcal

(材料2人分)

{ サーモン (皮なし) : 50g × 2
 { 塩 : 少々
 薄力粉 : 適量
 A { バジルペースト (市販品) : 30g
 { パルメザンチーズ : 15g
 { たまご : 1個
 パン粉 (粗びき) : 適量
 ベビーリーフ : 適量
 レモン : 1/8個

- ① サーモンに塩をする。
- ② ボウルに A を混ぜ合わせる。①のサーモンに薄力粉⇒A⇒パン粉を順につける。
- ③ ②を180℃の油でカリッとなるまで揚げ、油を切る。
- ④ 器にベビーリーフをのせ、③のサーモンを盛って、くし切りにして種を取ったレモンを添える。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いて
 います。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。
 <郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。