



学校給食レシピ



オリーブサーモンのハーブ揚げ

香川県の地場産物オリーブを食べさせて育てたサーモンです。
ハーブの風味でおいしく塩分のとりすぎを防ぎます。

材料（4人分）

A	・ オリーブサーモン	角切り 200g
	・ にんにく（おろし）	小さじ 1/2
	・ 白ワイン	小さじ 2
	・ 食塩	ひとつまみ
	・ こしょう	少々
B	・ 乾燥バジル	ひとつまみ
	・ 乾燥パセリ	ひとつまみ
	・ でんぷん	大さじ 3
	・ 小麦粉	大さじ 2
	・ 揚げ油	適量

作り方

- ① ポリ袋にオリーブサーモンと A を入れてもみ、下味をつける。
- ② 揚げ油を 180℃ に熱する。
- ③ B を合わせた粉を①にまぶし、からりと揚げる。

※ 鮭や白身魚、鶏肉などでアレンジすることができます。