

雄武産秋鮭のふんわりコロッケ

【材料】 4人分

秋鮭（活メ）・・・300g
しいたけ・・・2枚（小だと4枚）
玉ねぎ・・・1／2個
にんじん・・・60g
ピーマン・・・1個
揚げ油・・・適量
ソース・・・適量



A 塩・こしょう・・・各小さじ1弱

卵・・・・・・・・・・1個

パン粉・・・・・・・・10g

溶けるチーズ・・・50g →★今回は「ミックスチーズ」

B 小麦粉・・・・・・・・適量

卵・・・・・・・・・・1個

パン粉・・・・・・・・適量



【作り方】

1. 秋鮭は皮部分を下にし、包丁で身の部分を細く切った後、粗く身が残る程度に包丁でたたく。
2. しいたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマンは細かいみじん切りにする。
3. 鮭の身と、みじん切りにした野菜をボールに入れ、塩、こしょうをし、材料Aを入れて混ぜ合わせる。
4. 混ぜたタネを8等分にし平らにし、材料Bの小麦粉、卵、パン粉をつける。
5. 約180度に熱した油で両面を返しながらこんがりと揚げる。
※お好みでソースや醤油をつけていただきます。

