



鮭の香草フライ風サクサクどんぶり

718kcal



材料(2人分)

サクサク簡単鮭フライ風

秋鮭切り身…2切れ
塩、胡椒…各少々
水溶き小麦粉…適量

【A】

パン粉…適量
ドライバジル…適量

トマトとルッコラのえごまサラダ

ミニトマト…6個
ルッコラ…4本

【B】

にんにくみじん切り…1かけ分
えごま油…大さじ1
塩…少々

アボカドとナッツのチーズ焼き

アボカド…1個
ミックスナッツ…30g
プロセスチーズ…40g
レタス…適量

ご飯…丼2杯分(約300g)

作り方

- 1 鮭の切り身に塩、胡椒を振って下味をつける。オーブントースターの天板にのせて、同量の水で溶いた小麦粉を上面に付け、混ぜ合わせた【A】をのせる。
- 2 ミニトマトはヘタを取って横半分、ルッコラは食べやすい長さに切り、【B】を加えて和える。
- 3 アボカドは皮と種を取り除き約2cm角、ミックスナッツは包丁で粗く刻み、チーズも1cm角にそれぞれ切って軽く混ぜ合わせる。
- 4 3をアルミホイルにのせて、こぼれないように四隅を軽く持ち上げて皿のように囲い、鮭と並べてのせて7～8分焼く。途中3分ほどで香ばしく焼き色がついたらアボカドを先に取り出す。
- 5 丼にご飯を入れ、レタスを敷いてそれぞれを彩りよく盛りつける。

ここがポイント /

ポイント1



鮭やえごま油には美と健康に欠かせない必須脂肪酸のオメガ3の油が、アボカドはオメガ9の油が含まれています。このどんぶりで良質な油を摂り入れられます。

ポイント2



通常フライは両面に衣をつけて油で揚げますが、片面だけに水溶き小麦粉とパン粉をのせてオーブントースターで焼くと、サクサクとした食感の鮭フライ風が簡単に仕上がります。