

お料理する人を応援します!



旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング

フライは人気のおかずですが、衣をつけるのがやや面倒という声も。そこで、小麦粉も卵もいらない特製パン粉をまぶして揚げ焼きにするソテーフライをご提案。野菜に味をからめて盛り合わせ、野菜と一緒にもりもり食べてください。

おだまきこ / 料理研究家
料理を作る楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作れるレシピを数多く発表。近著は『菜箸のひもを切ると料理はうまくなる』(文響社)。



おいしさの決め手はコレ!

旬



生鮭

脂がほどよく身もやわらか

+



日清 小麦粉・卵いらず ラク揚げ パン粉

このパン粉をつけて揚げ焼きにするだけ!

+



日清オイリオ ヘルシーオフ

吸油量が少なく油ぎれもよい

鮭のソテーフライ

Recipe Card 1人分453kcal 塩分1.2g 調理時間20分

材料(2人分)

生鮭…4切れ(約250g)

春キャベツ…100g

新たまねぎ…1/4個

日清 小麦粉・卵いらず ラク揚げ パン粉

…1/2カップ

パセリ(みじん切り)…大さじ2

日清オイリオ ヘルシーオフ…大さじ2~2 1/2

塩…小さじ1/4

A カレー粉…小さじ1

酢…大さじ1

作り方

1 下ごしらえをする

日清 小麦粉・卵いらず ラク揚げ パン粉にパセリを混ぜる。鮭は1切れを2~3等分に切る。

2 鮭にパン粉をつけ、フライパンに並べる

フライパン(直径26cm)に日清オイリオ ヘルシーオフ大さじ1を入れ、鮭に①のパン粉をまぶしつけて並べる。

3 油をかけて、焼きつける

鮭に日清オイリオ ヘルシーオフ大さじ1~1 1/2をかけ、フライパンを中火にかける。パチパチと音がしてきてから5分ほど焼き、焼き色がいたら返し、さらに2~3分焼く。
※油はねにご注意ください。

4 野菜に味をからめ、盛り合わせる

キャベツは幅2cmほどのざく切りにする。たまねぎは繊維を断つように薄切りにする。ボウルに入れ、Aを順に加えてよくからめ、器に盛りつける。③が熱いうちに盛りつけ、全体を混ぜながら食べる。

1



2



ココがポイント!

鮭を1切れずつ、手で軽くにぎるようにしてまんべんなく日清 小麦粉・卵いらず ラク揚げ パン粉をつけます。その流れで火にかける前の油をひいたフライパンに並べれば、手間がかかりません。

3



中 5分ほど

ココがポイント!



中 2~3分

鮭の上からも日清オイリオ ヘルシーオフをかけ、表裏両面に油をまとわせて焼きつけると、揚げたようにカラッと仕上がります。

4



Close up!
ソテーフライが
少ない油で
ラクチン!



ボトルタイプ



チャック付 袋タイプ

日清 小麦粉・卵いらず ラク揚げ パン粉

フライ衣といえば小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけていきますが、そのプロセスを「パン粉だけをつければOK!」にした画期的なパン粉です。日々のおかず作りにももちろん、お弁当作りにも重宝します。

日清オイリオ ヘルシーオフ

揚げものの吸油量を最大20%抑えた食用油。油ぎれがよいのが特徴で、カラッと仕上げることができます。さらに、コレステロールゼロなので、揚げもののカロリーが気になる人におすすめです。

