

サーモンのデルモニコ

さかな

材料

10人分

	鮭(生)(70g) ……………	10切
	塩 ……………	3
	胡椒 ……………	0.1g
	ドライパセリ ……………	1g
A衣	小麦粉 ……………	80g
	卵 ……………	100g
	水 ……………	50g
B衣	赤パプリカ(5mm角) ……	40g
	ハム(5mm角) ……………	50g
	パン粉(オレンジ) ……	90g
	パルメザンチーズ ……	120g
	オイルスプレー ……………	80g



作り方

ホテルパン 25mm・網・クッキングシート

準備 サーモンに塩、胡椒をし、下味をつけておく。

Aの衣、Bの衣はそれぞれ混ぜ合わせておく。

(Aにもパプリカを少し混ぜ合わせる)

1. サーモンに小麦粉、A衣、B衣を順につけ、クッキングシートと網を敷いたホテルパンに並べる。
2. オイルスプレーをかけ、**ホットエアーで220℃8分加熱**する。
3. 盛り付け時にドライパセリをかける。

栄養量

1人分

熱量	313kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	17.0g
炭水化物	12.5g
塩分	1.2g