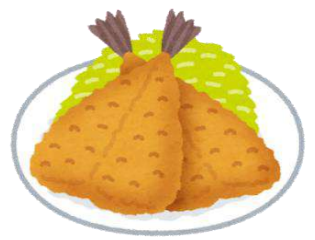
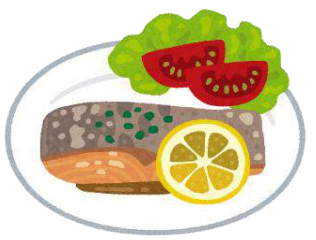


晩御飯のおかずに迷ったときは試してください //



晩のおかずに迷ったら…
魚料理特集
晩ごはんのおかずに迷うこと、ありますよね。
そんなときにおすすめしたい！という、魚好きの私がこれまで作ってきた、手軽で美味しい晩ごはん向けの魚料理をご紹介します。ぜひ参考にしてください☆

切り身にマヨネーズをぬって、オーブントースターやフライパンで焼くだけ!! 醤油をちよつぷり加えると、ぐつと味に深みが出ます。

マヨネーズをぬりぬり♪



▼サーモンのマヨ焼き
サーモン系の魚は子ども受けがとて良く、生のサーモンは、塩鮭よりも塩分が控えめなので、おススメです☆
そんなサーモン料理、まず1品目は『サーモンのマヨ焼き』です。



サーモントラウト
(切り身1切れ 150~200 円程度)

サーモンで2品☆



皮のから揚げもまたヨロシ☆

▼皮のから揚げ
2品目は『皮のから揚げ』。皮も美味しいですよ☆ アスタキサンチン、コラーゲン、DHA、EPA：関節と美容に良いと言われる栄養素がたくさん含まれてます。唐揚げ粉をまぶして(片栗粉でも代用可)、じっくり揚げてビールのオトモに、いかがでしょう☆

オーブントースターにて🔥



パン粉にカレー粉(できるだけ多量に)を混ぜるだけ! パリパリ、ザクザク感がたまらない一品です☆ お試しあれ。

ポテチの種類によって味変?!



今日の晩ごはん何がいい? と聞くと、娘、息子「ポテチ揚げ!」 ユーチューブでアリゲーターガールをポテチ揚げしてたのを見たそう。というので、コンソメ味と海苔塩ポテチで鮭を揚げてみました。 両方美味しい! 特に海苔塩の衣はびっくりするほど絶品!! 磯辺揚げの感じ。ポテチをさらに油で揚げると背徳感。揚げながらつまんじやいますしね。
翌日の胸焼けが心配でしたが…大丈夫でした👏
鯖を揚げてもおいしいですよ。
鯖はカレー味がオススメ。
パン粉にカレー粉(できるだけ多量に)を混ぜるだけ! パリパリ、ザクザク感がたまらない一品です☆ お試しあれ。



ポテチでさらに揚げちゃう? これがうまい☆

▼ポテチチップスとのコラボ☆

ポテチ揚げ



二料理目

脂が乗ってなくても美味しいよ☆



▼誰もが大好きな「竜田揚げ」☆
子供も大人も大好きなサバのお勧め料理。竜田揚げです!
脂が乗ってないサバでも超おいしい。
【味付け】
しょうゆ・みりん・酒を同量、シロウガチユーブ1センチで下味をつけて、片栗粉をまぶして揚げるだけ。
お子様には、口の大きさに合わせた一口サイズが人気の秘訣。
サバが安い時にはたくさん作りましょう!
大人の分がなくなっちゃいますよ☆



お子様も食べやすい一口サイズ～

サバの竜田揚げ



三料理目