

# サケのカツレツ

## 材 料 (4人分)

- サケの切り身 ……4切れ
  - 塩、コショウ ……少々
  - スライスチーズ ……2枚
  - 小麦粉 ……適量
  - 卵 ……2個
  - バター ……適量
  - 油 ……適量
- (A)
- パン粉 ……1カップ
  - 粉チーズ ……大さじ2
  - パセリ(みじん切り)  
……………小さじ2

## 作 り 方

- ① サケは塩、コショウをふり10～15分おく。
- ② ①のサケに切り込みを入れ、適当な大きさに切ったチーズを挟む。小麦粉、溶き卵の順につけていく。
- ③ ②に(A)をつける。
- ④ フライパンにバターと油を熱して③を入れ、焼き色がついたなら裏返し、フタをして中に火が通るまで、弱火でじっくり焼く。
- ⑤ 皿に盛り付け、お好みのソースをかける。

## プロが教える魚情報！

【焼き物や揚げ物などには「塩」を振れ！】

塩を振り、10～15分間置くと、余分な水分と臭みが抜け、身も引き締まります。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会