

松本駐屯地ご当地グルメ

「信州サーモンフライ」

～ 海がなくても美味しい魚を提供したい！～

PRポイント

海無し県長野が開発した「信州サーモン」を
贅沢に使った人気料理です。普段は魚が苦手な
隊員でもモリモリ食べてくれます(笑)

わさび入りタルタルソースとの相性もバッチリ！
献立に入れて！とよくリクエストされます！

栄養ポイント

他の養殖サケと比べると、高タンパクで低脂肪、
低カロリーであり、ヘルシーな食材です。

高級魚サクラマスとの成分とよく似ています。

材料 1人分

信州サーモン切身	110g
塩胡椒	適量
小麦粉	10g
溶き卵	15g
ソフトパン粉	25g
タルタルソース	20g
刻みわさび	10g
付け合わせ野菜	適量

私が信州サーモンです
美味しいよ♡



信州サーモンフライレシピ



作り方

- 1 信州サーモン切身はキッチンペーパーで丁寧
に余計な水分を拭きとり、塩胡椒で下味を
つける。
- 2 小麦粉、溶き卵、ソフトパン粉の順に衣を
付ける。
- 3 180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- 4 刻みわさびを混ぜ込んだタルタルソースを
かけ付け合わせ野菜を添えて出来上がり。