

「鮭の南蛮漬け」

◆1人あたりの栄養価

エネルギー量：338kcal

食塩含有量：0.7g

◆材料(4人分)

- | | |
|--------------|-------------|
| ・生鮭 … 4切れ | ・小麦粉 … 適量 |
| ・玉ねぎ … 1個 | ・油 … 適量 |
| ・人参 … 2/3本 | ・ごま油 … 大さじ1 |
| ・かいわれ大根 … 適量 | ・鷹の爪 … 2/3本 |
| ★穀物酢 … 150ml | ★水 … 200ml |
| ★濃口醤油 … 小さじ2 | ★砂糖 … 大さじ2 |



◆作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は千切りに、鷹の爪は種を除いて小口切りにする。かいわれ大根は根を切り取る。
- ② 生鮭の水分をキッチンペーパーで取り除き、小麦粉をまぶす。
- ③ ボウルに★を合わせ、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ④ フライパンにごま油と鷹の爪を加え、弱火にかける。香りが出てきたら、①の玉ねぎ、人参を加えて中火にして炒め、しんなりしてきたら取り出し、③に漬ける。
- ⑤ フライパンに油を2cm程度の高さまで入れて熱し、生鮭を両面揚げ焼きにする。
- ⑥ こんがりとしたら取り出し、④に10分程度漬ける。
- ⑦ 皿に盛り付けて、かいわれ大根をのせて完成。

