

R5年度.2月号

鮭 の 南 蛮 漬 け



エネルギー 209kcal

たんぱく質 17.1g

食塩相当量 0.9g

材 料 (2 人 分)

鮭……………2切れ(140g)
 薄力粉…………… 小さじ2
 油……………大さじ1
 玉ねぎ……………1/4個
 にんじん…………… 1/4個
 ピーマン……………2個
 だし汁……………80ml
 酢…………… 大さじ1
 Aしょうゆ……………小さじ2
 砂糖…………… 大さじ1
 かいわれ…………… 適量

作 り 方

- ①鮭は食べやすい大きさに切り、全体に薄力粉をまぶす。
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、鮭を全体的にこんがり焼き、取り出しておく。
- ④フライパンの油を少しふき取り、再度過熱して玉ねぎ、ピーマン、にんじんをさっと炒める。Aを加えひと煮立ちしたら③と混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、半分に切ったかいわれをのせる。