

【鮭の南蛮酢】レシピ

《材 料》 4人分

A	生鮭	正味 60g × 4 切
	塩	小さじ 1/4
	片栗粉	大さじ 1
	ごま油	大さじ 1
	人参	60g
	黄パプリカ	60g
	ピーマン	60g
	玉ねぎ	60g
	赤唐辛子	1/2 本
	ショウガ	5g
	砂糖	小さじ 1
	黒酢	大さじ 2
	醤油	小さじ 4
	だし汁	100ml



栄養価

エネルギー：194 kcal 脂質：10.8 g
タンパク質：13.0 g 食塩相当量：1.5 g

《作り方》

- ① 生鮭は3等分の削ぎ切りにし、塩を振って10分ほどおき、表面の水気をふきとる。
- ② 赤唐辛子は種をとって小口切り、ショウガは千切りにする。Aと共に鍋に入れ、ひと煮たちさせた後、粗熱をとっておく。
- ③ 野菜はすべて3~4cm長さの千切りにし、さっと湯通しして、水気をきる。
- ④ ①に片栗粉を薄くつけて、油をひいたフライパンで焼く。
※皮目から焼き、焼き色がついたらひっくり返す。蓋をして、中までしっかり加熱する。
- ⑤ 焼いた鮭はペーパーにとり、余分な油を除き、熱いうちに②に漬ける。
野菜も上に乗せるように漬ける。
- ⑥ 途中、何度か上下を入れ替えて味が馴染むまで漬け込む。
- ⑦ お皿に鮭と野菜を盛り付けて出来上がり。

美味しくて、
おかわりした
いチーヌ!



鮭は、DHAやEPAを豊富に含み、血栓予防や動脈硬化予防などの効果があります。
鮭のほか鱈や、イワシなどでも美味しくできます。