

・鮭の焼き南蛮漬け

材料（2人分）

生鮭70g 2切

酒 小さじ1強

小麦粉 6g

れんこん 60g

玉ねぎ 60g

人参 30g

サラダ菜 10g

調味料A

だし汁 大さじ2

酢 大さじ2

砂糖 小さじ2強

しょうゆ 小さじ2強

赤唐辛子(輪切) 少々



厚みの半分くらいまで
火が入ったら
裏返します

作り方

⑤鮭の水けをふいて、小麦粉を薄くまぶし、油大さじ1をフライパンに入れてカリッと焼き、余分な油はペーパータオルで拭く。

⑥鮭が熱いうちに④のつけ汁に漬け、野菜を鮭の上にのせて10分ほど置く。

⑦皿にサラダ菜をおき、鮭、野菜を盛り付ける。

味のなじみが
違うよ



作り方

③人参は細い斜め千切り、玉ねぎは縦半分にしてから繊維に直角にごく薄切りにする。

④②の野菜をボウルに入れて、調味料Aを煮立てたものをかけ、赤唐辛子も加える。

（調味料Aはレンジ加熱でもOK）

鮭の焼き南蛮漬け



1人分

エネルギー 213kcal

たんぱく質 17.5g

食塩相当量 1.2g

野菜量 80g

旬の魚を使ってもOK。

生のれんこんは食感も楽しめます。

作り置きで冷たくてもおいしい！

秋にはまいたけやしめじなどの

きのこを使ってもおいしくできます。