

～揚げないでヘルシー！～

鮭の南蛮漬け風



材料（4人分）

生鮭	4切れ（1切れ60g）
塩（下味）	小さじ1/3杯
小麦粉	大さじ1と1/2杯強
サラダ油	小さじ5杯
しょうが（おろし）	2g
砂糖	大さじ1と1/2杯強
しょうゆ	大さじ4杯
やさしいお酢	大さじ5杯弱
だし汁	3/5カップ
たまねぎ	中1/2個
にんじん	1/3本
ピーマン	1/2個

<作り方>

- 1 鮭に塩をふっておきます。
- 2 鮭に小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼きます。
- 3 【南蛮ダシを作る】
せん切りにしたたまねぎ、にんじん、ピーマンは耐熱容器に入れて電子レンジ 500W で1分加熱します。だし汁に加熱した野菜、しょうが、砂糖、しょうゆ、やさしいお酢を加えておきます。
- 4 2の鮭に3を絡めたら出来上がりです。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
174kcal	14.7g	7.6g	10.6g	1.5g



- * 鮭の他にも様々な魚で代用できます。
- * 当センターでは酸味を抑えた「やさしいお酢」を使っています。他のお酢を使う場合は量の調整をして下さい。
- * 更にエネルギーを落としたい方は小麦粉やサラダ油を使わずに蒸した鮭に南蛮ダシをかけましょう。（-61kcal）