

秋ザケの南蛮漬け

サケは揚げずに、焼いてから漬けることで大幅にカロリーダウンできます。

■材料（4人分）

サケ	4切れ
レンコン	1節
マイタケ	1パック
ミニトマト	8個
塩・こしょう	少々
《南蛮酢》	
酢	100cc
水	40cc
砂糖	大さじ2
塩	小さじ2分の1
しょうゆ	小さじ1
赤トウガラシ	2分の1本



■作り方

- ①サケは半分に切り、塩・こしょうを振る。レンコンは皮をむき、5mm厚に輪切りにし（大きければ半分に切る）、酢水（分量外）に漬ける。まいたけは食べやすい大きさにほぐしておく。ミニトマトはへたを取り半分に切る。赤トウガラシは種を取り、輪切りにする。
- ②南蛮酢の材料を鍋に入れひと煮立ちさせる。
- ③サケ、レンコン、マイタケを波型フライパン、または魚焼きグリルで焼き目をつけながらこんがり焼く。
- ④南蛮酢に③とミニトマトを熱いまま漬け込む。
- ⑤味がなじんだら器に盛る。

【エネルギー171kcal、タンパク質 19.7g、塩分 0.9g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）