

【秋鮭ときのこの南蛮漬け】

☆秋鮭は産卵前で脂肪を消費しているため、脂が控えめであっさりしている味が特徴です。

抗酸化作用のあるアスタキサンチンや、骨や歯の健康を保つビタミンDを豊富に含みます。

〈材料 2人分〉

| | | |
|--------|----------|--------|
| 秋鮭の切り身 | 2切れ | |
| 小麦粉 | 大さじ1 | |
| しめじ・舞茸 | 各1/2パック | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | |
| 人参 | 1/4個 | |
| A | 酒・みりん・醤油 | 各大さじ1 |
| | 酢 | 大さじ2 |
| | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| | だし汁 | 大さじ1 |
| 鷹の爪 | 1本 | |
| 油 | 小さじ1 | |



〈作り方〉

1. 調味料Aを小鍋でさっと煮立て、バットへ移す。
2. 鮭は食べやすい大きさに切って塩(分量外)をふり、10分程おく。水気はキッチンペーパーでふきとり、薄く小麦粉をまぶす。
3. しめじと舞茸は石づきを落としてほぐし、玉ねぎは薄切りに、人参は千切りにする。
4. フライパンに油を引いて中火で熱し、鮭を両面焼く。火が通ったら熱いうちに1のバットへ移す。
5. 4のフライパンで3の材料を炒め、しんなりしたら1のバットへ移す。鷹の爪を加え、味が馴染むまで浸す。

栄養価 (1人分) エネルギー225kcal、タンパク質 22.1g、塩分 1.6g