あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file　№２７４

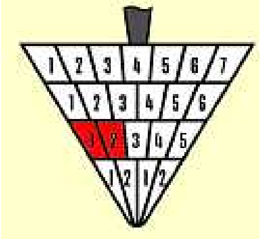
鮭の南蛮漬け

（調理時間　約１０分）

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

１人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜２つ

エネルギー	１８１kcal
タンパク質	１５．１ｸﾞﾗﾑ
脂質	７．５ｸﾞﾗﾑ
塩分	２．７ｸﾞﾗﾑ

※栄養価は(社)青森県栄養士会調べ

材料（２人分）

○印は青森県産品が活用できます

- ○鮭…　*２切れ（１２０ｇ）*
- ○いんげん…　*２０ｇ*
- ○ピーマン…　*１０ｇ*
- 玉ねぎ…　*２０ｇ*
- しょうゆ…　*大さじ２*
- 酢…　*大さじ２*
- 砂糖…　*大さじ１*
- 七味とうがらし…　*少々*
- 片栗粉…　*７ｇ*
- サラダ油…　*小さじ２*

(社)青森県栄養士会から…

ワンポイントアドバイス

- フライパンに敷く油は少量でよいです。フライパンは熱しすぎないほうが、魚が焦げないできれいに仕上がります。
- 野菜を刻んだ南蛮漬けの素もあるので、これを利用しても良いです。
  冷蔵庫に入れて保存しておくと、他の食材にも使えます。（魚フライ、茹で鶏肉、茹で豚肉等）
- 七味とうがらしはお好みで調節してください。
- 冷めてもおいしいので、作り置きが出来ます。

作り方

① 鮭の切り身は２つにそぎ切りにする。
② いんげん、ピーマンは細いせん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
③ しょうゆ、酢、砂糖を混ぜ合わせて、②の野菜を混ぜておく。
④ ①に片栗粉をまぶす。
⑤ フライパンに油を入れ、④の鮭を少々焦げ目が付くくらい焼いていく。
⑥ ③に⑤の鮭を漬け、上から七味とうがらしを振る。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html)をご覧ください。

Copyright ２００８ 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.