

鮭と野菜の南蛮漬け～柚子風味～



主菜

1人前

エネルギー 221kcal

たんぱく質 19.0g

脂質 7.4g

炭水化物 19.1g

塩分 2.2g

<Point>

鮭を揚げずに焼くことでエネルギーダウンしました。野菜もたくさん摂れるレシピです。ちなみに、鮭の種類によってエネルギーが異なることはご存知でしょうか？

【1切れ(70g)当たり】白さけ 93kcal < 紅さけ 97kcal < 銀さけ 143kcal
調理法によって種類を変えてみるのも良いかもしれませんね！

(一般的に鮭と呼ばれるものは白さけといわれています。)

材料 (1人分)

鮭(紅さけ) …70g (1切)
小麦粉…6g (小さじ 2)
油…4g (小さじ 1)
玉ねぎ…25g
にんじん…15g
セロリー…20g
ピーマン…15g
えのき…30g
【漬け汁 A】
水…50ml
顆粒だし…2g (小さじ 1/2)
砂糖…4.5g (小さじ 1.5)
しょうゆ…9g (大さじ 1/2)
穀物酢…30g (大さじ 2)
ゆず(果汁) …3g (1/3個分)
ゆず(果皮:千切り) …適量
赤とうがらし(乾) …適量

作り方

1. 鮭を 2～3 等分に切り、小麦粉をまぶしてしばらく置いておく。
2. 玉ねぎは薄切りにする。にんじん、セロリー、ピーマンは千切りにする。えのきは石づきを切り、ほぐしておく。
3. 漬け汁 A を合わせ、保存容器(または密封袋)に入れる。
4. フライパンに油を熱し、鮭を焼く。鮭に火が通ったら、えのきを入れて炒める。
5. 4(鮭とえのき)と 2(野菜)を 3の漬け汁へ漬け、冷蔵庫で保存する。
6. 冷えたら出来上がり。