

【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