

鮭と野菜のマリネ



材料 (2人分)

生鮭 2きれ
こしょう
小麦粉
オリーブオイル 大さじ1
人参 1/3本
玉葱 1/3個
大葉 5枚

A { 酢 大さじ3
砂糖 小さじ1.5
塩 小さじ1/2

栄養価 (1人分)

エネルギー	173kcal
水分	97g
たんぱく質	14.1g
カリウム	328mg
リン	161mg
食塩	1.6g

作り方

- ① 鮭は一口大に切り、こしょうで下味をつけて小麦粉をまぶしておく。
- ② 人参は4~5cm長さの細切り、玉葱は薄切りにして水にさらしておく。大葉は細切りにする。
- ③ 水気を切った人参と玉葱をレンジでしんなりするまで加熱する。(600W1分半ほど)
- ④ Aの調味料を合わせておき、加熱した野菜(③)を加える。
- ⑤ フライパンでオリーブオイルを熱し、鮭に火が通るまで加熱する。
- ⑥ 鮭が熱いうちに④のタレに漬け、大葉を和えて完成。



★ポイント★

- 暑い時期は酸味を利かせたタレで!
- 冷蔵庫で冷やして食べるのがオススメです。
- 衣をつけることで味が染みこみやすく、カロリーアップにもなります。