

鮭のノンフライ南蛮漬け



【材料】 1人分

生鮭	1切れ	
(塩・こしょう・薄力粉)	少々	
玉ねぎ	1/8個	
ミニトマト	3個	
豆苗	1/4袋	
サラダ油	小さじ2	
A (酢)	大さじ1	
	砂糖	小さじ2
	しょう油	小さじ1/2
	きざみ昆布	適宜

【作り方】

- ①鮭は3等分に切り、塩・こしょうをして10分おく。
- ②玉ねぎは薄切りにし、ミニトマトは1/4に切る。
豆苗は1/3の長さに切る。
- ③油を熱したフライパンで②を炒めてボウルにあげ、Aと合わせておく。
- ④①の鮭は、水気をふいて薄力粉をまぶし、野菜を炒めたフライパンで両面を焼き、熱いうちに③につける。

ひとこと

一味唐辛子を入れると、大人向きになります。

冷蔵庫で2日くらい保存できます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
272	24.6	48	15.3	2.6	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

