



サーモンのまろやか南蛮漬け

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・かいわれ大根	1/2パック	1パック
・玉ねぎ	1個	2個
・凍 トラウトサーモン切身	1パック(100g)	2パック(200g)

【家庭で用意】

	2人前	3~4人前	
A	・水	75ml	150ml
	・酢	大さじ1・1/2	大さじ3
	・砂糖	大さじ1・1/2	大さじ3
	・しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ3
	・塩・こしょう	適量	適量
	・片栗粉	大さじ1・1/2	大さじ3
	・サラダ油	大さじ1・1/2	大さじ3

〈栄養成分1人前(220g)あたり〉(全体を2人分として計算)

☑ 282kcal ☑ 蛋 12.8g ☑ 脂 16.2g ☑ 炭 21.1g ☑ 塩 2.1g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

トラウトサーモン切身は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。

- ① ボウルにAを入れ、よく混ぜて漬け汁を作ります。かいわれ大根は根本を切り落としてAに入れます。
- ② 玉ねぎは5mm幅の薄切りにします。
- ③ トラウトサーモン切身に軽く塩・こしょうをして片栗粉を全体にまぶします。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油をひかずに②をしんなりするまで炒めます。炒め終わったら①に入れ漬けます。
- ⑤ ④のフライパンを中火で熱しサラダ油を入れ、③の両面を約5分焼きます。中まで火が通ったら漬け汁を加えてよく絡むように軽く混ぜます。
- ⑥ 器に盛り付けたらできあがり。