

# 鮭の南蛮漬け

(1人分)

エネルギー 190kcal

食塩相当量 0.9g



主  
菜

一般的な塩焼きより  
約30%減塩★

## —材料2人分—

生鮭……………2切	セロリ……………20g (1/5本)
酒……………少々	しょうが……………4g
こしょう……………少々	だし汁……………30ml
油……………適量	米酢……………25ml
玉ねぎ……………60g (中1/3個)	レモン果汁……………大さじ2
ピーマン……………20g (2/3個)	砂糖……………大さじ1
パプリカ……………20g (1/6個)	みりん……………大さじ1・1/2
にんじん……………20g (2cm)	うすくちしょうゆ……………大さじ1/2

## —作り方—

- ① 鮭は酒をふっておく。
- ② 野菜はすべて細切りにする。ピーマン、パプリカ、にんじんはさっとゆでておく。
- ③ 鮭の水気をとってこしょうを振り、少量の油でこんがり焼く。
- ④ 【A】の調味料を合わせて甘酢を作り、②、③を漬け込む。

酢の酸味を活かして減塩♪  
香味野菜を使って風味もアップ!

