鮭の南蛮漬け

エネルギー
201kcal
たんぱく質
16.6g
カリウム
384mg
リン
195mg
食塩相当量
1.0g

材料(1人分)

鮭･･･70g
酒･･･5g（小1）

片栗粉…4g（大1/2弱）
サラダ油…6g（大1/2）

人参…25g
玉葱…25g
大葉…0.5g

しょうゆ…6g（小1）
酢…5g（小1）
みりん…3g（小1/2）
砂糖…1g
唐辛子…0.1g

・鮭は1口大に切り酒をふっておく。
・玉葱は薄切り。人参、大葉は千切り。
・調味料は混ぜ合わせておく。

1、 鮭の水気を切り、片栗粉をまぶして揚げ焼きにする。
2、 玉葱と人参はそれぞれ茹でこぼして水さらし。大葉は水にさらして水気をよくふき取る。
3、 合わせた調味料によく水気をふき取った玉葱と人参を入れ混ぜ合わせる。
4、 器に鮭、タレ、大葉の順に盛り付ける。