



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



暑い日でもさっぱりいける南蛮漬けを作ろう

骨取り銀鮭の南蛮漬



一人あたりのエネルギー 284kcal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約 20分 <small>※漬け置く時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

銀鮭(切身・骨取り)	4切
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
にんじん	1/2個
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量
水	100ml
酢	50ml
しょうゆ	大さじ3
A みりん	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	小さじ2
和風だし(顆粒)	小さじ1/2

■作り方

- ① 鮭は2~3等分し、片栗粉を薄くまんべんなくまぶす
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする
- ③ 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせたら火を止め、②を入れる
- ④ フライパンにサラダ油を熱し①を入れて揚げ、揚げたら取り出し、油を切る
- ⑤ パットに④を並べ③をかけて味が馴染むまでしばらく置く



※骨取りの商品がない場合は、通常の銀鮭の切身でも同じレシピで調理いただけます。
骨が気になる場合は片栗粉を塗す前に、骨を抜いてから調理ください。

cooking memo