



銀鮭の南蛮漬け



材料

銀鮭	3切れ
小麦粉	適宜
たまねぎ(小)	1/2個
にんじん	2cm
ピーマン	1個
揚げ油	適宜
<南蛮酢>	
水	1カップ
濃口しょうゆ	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ3
砂糖	大さじ3
鷹の爪	1本

作り方

- 1.たまねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切りにする。鷹の爪は種を取る。
- 2.鍋に南蛮酢の材料を入れ、ひと煮立ちしたら火をとめてバットに移し、1を加える。
- 3.鮭に小麦粉をはたき170℃の油で3～4分揚げ、2に漬けて冷蔵庫で2時間以上置く。
- 4.鮭と野菜を皿に盛り付け、南蛮酢を少しかけて完成。

【ポイント】

南蛮漬けは蒸し暑くて食欲が沸きにくいこの時期でも冷たくさっぱりと食べやすいのでおすすめ。お酢の酸味が消化液の分泌を促し、消化も助けてくれます。3～4日ほど日持ちもするので、一度にたくさん作っておくとあと一品ほしいときに役立ちますよ。

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

