



酢を使って、さっぱりとした甘酢漬けに仕上げました。



栄養価 (1人分)

| | |
|---------|-----------|
| カロリー | 317.2kcal |
| ω-3系脂肪酸 | 3.0g |
| ビタミンE | 2.3mg |

○ 材料2人分

| | |
|------|---|
| 生鮭 | 2切れ (約200g) |
| 塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |
| 小麦粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 油 | 大さじ1/2 |
| 長ねぎ | 1/2本 (50g) |
| 人参 | 10g |
| 甘酢 | 酢…100cc 砂糖…大さじ1/2 みりん…大さじ2 淡口醤油…大さじ2 ダシ…150cc |
| 水菜 | 適量 |

○ 作り方

1. 生鮭は一口大に切り、塩、コショウをし、小麦粉を全体にまぶします。
2. 長ねぎは白い部分を約4cmの長さに切り、フライパンで油を熱してから焼きます。
3. 人参は皮をむき、せん切りにします。
4. 甘酢の材料を合わせて、鍋で1～2分煮立てて火を止め、2と3を漬けます。
5. 4とは別の鍋に油を入れて180℃に熱し、鮭を入れてきつね色になるまで両面をしっかりと揚げ、油をよくぎります。
6. 5を熱いうちに4の鍋に入れ、30分ほどおきます。
7. 器に盛りつけ、水菜をちらします。

○ 食材の使い方・ポイント

冷める過程で味がしみますので、鮭が熱いうちに甘酢に漬け込みましょう。
 なお、今回は下衣に小麦粉を使いましたが、片栗粉でもかまいません。小麦粉を使うとあっさり仕上がりが、片栗粉を使うと下衣が"もちっ"として、甘酢をよく吸うのでコクも出ます。

