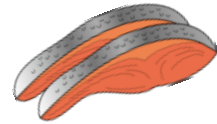


梅雨の時期にさっぱりと♪

# ☆揚げない！ 鮭の南蛮漬け



## 【材料】大人2人分、こども1人分 【作り方】

・生鮭	3切
・食塩	少々
・片栗粉	大さじ2
・油	大さじ3
・玉葱	1/2個
・人参	1/3個
・胡瓜	1本
・万能葱	適宜
・水	大さじ3
・酢	大さじ3
・醤油	大さじ3
・砂糖	大さじ2
・酒	大さじ2
・ごま油	小さじ1

A

- ①玉葱は薄切りにする。人参は千切りにし、電子レンジ500wで2～3分加熱する。
- ②胡瓜は、千切りにしておく。
- ③鮭に塩をふり、片栗粉を両面にまぶす。
- ④フライパンに油を入れて熱し、鮭を両面を返しながら、こんがり焼き色が付くまで焼く。キッチンペーパーで油をふき取る。
- ⑤鮭を脇によせて、Aの調味料を④に入れ、加熱してなじませてから①と②を加える。
- ⑥器に盛り付けて、小口切りにしておいた万能葱を上からのせる。



☆鮭の代わりに、鱈やタラなどお好みの魚でも♪

★白飯はもちろん、パンと一緒に食べてもおいしいです。

☆胡瓜のほかに、セロリやパプリカなどの野菜でも合います！