

生鮭の南蛮漬け

甘酸っぱいタレがおいしいおかずです。多めに作って常備菜にも。

調理時間

15分

(冷ます時間は除く)

1人当り

324cal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・生鮭切身 2切
 - ・小麦粉 適宜
 - ・なす 1本
 - ・にんじん 1/4本
 - ・塩 少々
 - ・サラダ油 大さじ3
- A
- ・酢 大さじ3
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・水 大さじ2



●作り方

- ① 鮭は1切を3等分にそぎ切りにし、塩をふる。両面に小麦粉をはたき、油大さじ1を熱したフライパンに皮から並べる。両面を焼いたら、ホーローなどの保存容器に入れる。
- ② にんじんは細切りにする。なすは縦横半分に切ってからそれぞれ3等分に切る。
- ③ ①のフライパンをキッチンペーパーでサッとふき、油大さじ2を足し、なすとにんじんを炒める。しんなりしたら混ぜたAを加え、煮立ったら火からおろし、熱いうちに鮭にかける。
- ④ 粗熱がとれたら冷蔵庫に移し、30分ほどしてからいただく。

POINT!

タレはいったん加熱することでツンとした酸味が抜けて日持ちもよくなります。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る