

# 主菜

## 鮭の南蛮漬け



### 材料

### 分量

生鮭	4切れ	
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	
にんじん	1/2本	
えのき	1袋	
舞茸	1パック	
生姜	1かけ	
A	だし汁	1カップ
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大2と1/2
	塩	小さじ1/2
	酢	大さじ4
白髪ねぎ	適量	
しそ	5枚	
みょうが	2個	

### 作り方

1. にんじんと生姜は千切り、えのきは半分に切る。舞茸は細く裂いておく。
2. 1とAを耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジにかける（600wで4分）。全体を混ぜ、熱を通す。
3. 生鮭に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れて温め、鮭を表から強火で焼く。
4. 焼き色がついたら裏返して弱火で蓋をして5分、蓋を取ってもう一度裏返して1分焼く。
5. 2の漬け汁に4を熱いうちに入れ、裏表合計30分以上漬けて味を染み込ませる。
6. 皿に野菜を敷き、鮭を乗せて汁をかけ、白髪ねぎ、千切りにしたみょうが、しそを乗せる。

エネルギー：205kcal たんぱく質：20.5g 脂質：6.9g  
炭水化物：18.5g 食塩相当量：1.3g