★鮭の甘酢焼き

お酢を利用して
傷みにくくしましょう

お弁当にも使える
メニューのご紹介

今回はこれ

〈材料　２人分〉

生鮭		１２０ｇ
塩		少々
酒		小さじ１
片栗粉		小さじ２
サラダ油		小さじ１
A	しょうゆ	小さじ２
	さとう	小さじ２
	酢	小さじ２
	しょうが汁	小さじ１
キャベツ		５０g

〈作り方〉

① 生鮭は一口大に切り、塩、酒をふり 10 分ほどおく。水分が出ればペーパーなどで軽くふき取る。
② キャベツは 1cm 幅に切ってゆで、水けをきる。
③ A を混ぜ合わせておく。
④ ①の鮭に片栗粉をまぶす。
⑤ フライパンに油を入れてあたため、鮭の身の方から中火で焼く。周りが白っぽくなってきたらひっくり返して、ふたをして焼く。
⑥ ③を入れ、全体にからめて仕上げる。
⑦ キャベツを敷いた上に鮭を盛り付ける。

- 傷みにくくするために、お酢を利用したメニューです。
- 鶏肉、豚肉、えびなどでも応用できます。
- たれがついたおかずは、ゆで野菜などの上に盛り付けると、たれが広がらず、野菜に味がついておいしく食べることができます。
- たれには好みでケチャップを加えてもよいでしょう。

【栄養価：１人分】

エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ g ）	脂質（ g ）	炭水化物（ g ）	食塩相当量（ g ）
132	12.0	4.7	9.6	1.1