

<料理名>

## 魚の南蛮漬け

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.9g

<ポイント>

魚が焼けたらすぐに南蛮酢につけて、味をしみこませましょう。  
ゴマと大葉の風味でおいしく食べれますよ。

<材料> ※1人分あたり

・ 鮭の切り身	40g×2	・ ピーマン	8g (1/4 個)
・ 片栗粉	3g (小さじ 1)	・ 大葉	1 枚
・ ゴマ油	3g (小さじ 1)		
・ 人参	10g	南蛮酢	
・ 玉葱	30g(1/6 個)	・ 砂糖	2g
		・ 薄口醤油	5g
		・ 酒	3g
		・ 穀物酢	5g
		・ へべず	3g

<作り方>

- 1 玉ねぎは薄切り、人参、ピーマン、大葉は千切りにする。
- 2 バットに南蛮酢の調味料と玉ねぎ、人参、ピーマンを入れて混ぜる。
- 3 鮭に片栗粉をまぶして、フライパンにゴマ油をしいて焼く。
- 4 焼いた鮭を2のバットに入れ、漬け込む。
- 5 器に鮭と野菜を盛り、南蛮酢をかけ、大葉を天盛りにする。

