

銀鮭の南蛮漬け

甘酢で食欲増進☆野菜も一緒に美味しく沢山摂れますよ～
しっかり冷やしてどうぞ♪



【材料 (4人分)】

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| ・銀鮭 4切れ | ・サニーレタス 80g (葉4枚) |
| ・片栗粉 (銀鮭用) 適量 | ・きゅうり 120g (中1本) |
| ・食油 (揚げ油用) 適量 | ・糸唐辛子 適量 |
| ・玉ねぎ 200g (中1個) | 【タルタルソース用
(この分量は3人分です)】 |
| ・人参 60g (中1/2本) | |
| 【A】 | ・卵 1個 |
| | ・玉ねぎ 25g (中1/6弱) |
| | ・マヨネーズ 30g |
| | ↳ タルタルソース用
(この分量は3人分です) |

栄養価 (1人あたり)

エネルギー385kcal たんぱく質 17.2g 脂質 25.3g 炭水化物 20.0g 塩分 1.4g

【作り方】 (※写真は大量調理用です)



① Aの調味料を混ぜ合わせ、
①1/3量(野菜用)と
②2/3量(鮭用)に分ける。



② 玉ねぎは1cm幅のくし形
切り、人参は5mm幅の細切
りにする。半透明になるま
で茹でる。



③ ②を水にさらして水気を
軽く絞り、①の①(野菜用)
の調味料に浸けて冷蔵庫
で冷やす。



④ きゅうりは細切りにして
冷やしておく。



⑤ サニーレタスは大きめに
ちぎって冷やしておく。



⑥ 鮭に片栗粉をまぶし、
170℃の油で揚げる。



⑦ 揚げたら①の②(鮭用)の
調味料に浸ける。粗熱が取
れたら冷蔵庫で冷やす。



⑧ お皿に④のきゅうりと
⑤のサニーレタスを敷く。



⑨ ⑦の鮭、③の玉ねぎと人参、
タルタルソース、糸唐辛子を
トッピングしたら完成!



【タルタルソースの作り方】

- ① 卵はゆで卵にし、適当に潰してマヨネーズと混ぜ合わせる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、①に入れて混ぜる。

★アドバイス★

玉ねぎの辛味が気になる方は、玉ねぎをみじん切りにした後さっと茹でて水気を絞ってから加えましょう。

鮭と油は相性が良い!?

鮭には抗酸化作用のあるアスタキサンチン(鮭の赤色素)やビタミンE、カルシウムの吸収を高めるビタミンDを多く含みます。これらは脂溶性の栄養素で、油と一緒に摂取することで吸収率が高まります。今回のような油で揚げる調理やタルタルソース(マヨネーズ)は、鮭の栄養素を上手に吸収しやすい料理です。



調理のポイント

- ✓ 鮭は塩鮭ではなく、生鮭を使用しましょう。
- ✓ 鮭は油で揚げた後、すぐに②の調味料に浸けましょう。熱いうちに浸けて冷ますことで、しっかりと味が染み込みます。浸け時間は好みですが、時間が経つほど味がよく馴染みます。
- ✓ Aの調味料を使用すれば、魚の種類や野菜を変更しても美味しい南蛮漬けを作ることができます。