



## レモン香る鮭の南蛮漬け

揚げずにヘルシー♪

1.5g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

|         |            |
|---------|------------|
| 鮭       | 180g (2切れ) |
| 酒       | 大さじ 1      |
| 塩       | 小さじ 1/8    |
| こしょう    | 少々         |
| 片栗粉     | 大さじ 1      |
| オリーブオイル | 大さじ 1      |
| ●たまねぎ   | 60g        |
| ●きゅうり   | 30g        |
| ●にんじん   | 20g        |
| ●赤パプリカ  | 30g        |
| 大葉      | 2枚         |



A

|         |         |
|---------|---------|
| レモン(国産) | 1/8     |
| レモン汁    | 10cc    |
| 水       | 25cc    |
| 酢       | 90cc    |
| 砂糖      | 大さじ 1.5 |
| しょうゆ    | 大さじ 1   |
| 赤唐辛子    | 小さじ 1/2 |

作り方

1. 鮭は3~4等分に切り、酒・塩・こしょうをふり、なじませておく。
2. ●の野菜は千切り、レモンはいちょう切りにしておく。
3. Aと2でいちょう切りにしたレモンを鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、赤唐辛子を加え南蛮酢をつくる。
4. 切った野菜をバットに広げ、3の南蛮酢を注ぐ。
5. 鮭に片栗粉をまぶし、フライパンにオリーブオイルを熱し、両面こんがりするまで焼く。焼いた鮭を4に漬ける。粗熱がとれたら、30分ほど冷蔵庫で冷やす。
6. 食べる直前に切った大葉を上から散らす。