

nonfry南蛮漬け

調理時間 約10分 塩分 2.2g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
314kcal ⇒ 186kcal

平成21年度 ダイエットレシピコンテスト最優秀賞・香川栄養専門学校賞



【材料】2人分

A	
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1/2
だし汁	大さじ1
赤唐辛子	1/3本(お好みで)
生姜	適量
生鮭	2切れ
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/2個
小麦粉	適量
塩	適量
油	少々
白髪ねぎ	適量

【作り方】

- (1) ピーマン、玉ねぎを一口大に切り、電子レンジ(500w)で約1分半加熱する。
- (2) 鮭は一口大に切り塩をし、小麦粉をまぶし、キッチンペーパーにのせ、電子レンジ(500w)で2分半加熱する。
- (3) 薄く油を敷いたフライパンで(2)を強火で2~3分こんがり焼く。
- (4) その間に、Aを混ぜ合わせ、電子レンジ(500w)で2分半加熱する。
- (5) (4)に(1)を入れ、(3)を加えて和える。
- (6) (5)を2時間程度冷蔵庫で味をなじませる。(この工程は省略可)
- (7) 仕上げに白髪ねぎを飾る。

【ワンポイント】

- ・ 鮭を油で揚げる代わりに、電子レンジ調理とフライパンで焼くことにより、二度揚げと同様の効果があります。
- ・ フライパンでの加熱の前に電子レンジ調理をはさむことで、鮭をカリッとさせると同時に、余分な油の吸収を防ぐことができます。

レシピ監修 香川栄養専門学校