

鮭竜田の 甘酢ソースがけ

● 材料（2人分）

- 〔 生鮭…………… 60g×2切れ
- しょうゆ…………… 小さじ2/3
- かたくり粉…………… 大さじ1
- 揚げ油…………… 適宜
- ごま油…………… 小さじ1/2
- たまねぎ…………… 30g
- 赤ピーマン（パプリカ）… 10g
- 青ピーマン…………… 10g
- 水…………… 40ml
- A〔 酢…………… 大さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1と1/3
- みりん…………… 小さじ1と1/3
- おろししょうが…………… 小さじ1/6
- B〔 かたくり粉…………… 小さじ2/3
- 水…………… 大さじ1/2
- ブロッコリー…………… 50g
- マヨネーズ…………… 小さじ2



● 作り方

- ① 鮭は1人3切れのそぎ切りにして、しょうゆを揉みこみ10分おく。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、170℃の油で3分揚げる。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- ④ たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマンは粗いみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を中火で野菜に火が通るまで炒める。
- ⑥ ⑤にAを加えてひと煮たちしたら、Bを加えてとろみをつける。
- ⑦ 器に②を盛りつけ、⑥をかけ、③、マヨネーズを添える。

1人分栄養価

エネルギー	198kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	10.8g
炭水化物	10.4g
食塩相当量	1.1g