

## ダイニングメニュー

トマトを入れてさっぱりと仕上げた

# 鮭とトマトのさっぱり南蛮漬け



### ■材料〈4人分〉

|                |       |
|----------------|-------|
| 生さけ(切り身)……………  | 4切れ   |
| 塩……………         | 少々    |
| 小麦粉……………       | 適量    |
| れんこん……………      | 100g  |
| ししとう……………      | 8本    |
| トマト……………       | 1個    |
| たまねぎ……………      | 1/2個  |
| レモン(半月切り)…………… | 1/2個分 |
| 揚げ油……………       | 適量    |

### 〈南蛮酢〉

|                |       |
|----------------|-------|
| ◆A だし汁……………    | 300ml |
| 酢……………         | 100ml |
| こい口しょうゆ……………   | 50ml  |
| みりん……………       | 50ml  |
| 砂糖……………        | 大さじ6  |
| 唐がらし(輪切り)…………… | 3~5個  |

### ■作り方…調理時間約20分(粗熱を取る時間は除く)

- ①生さけは食べやすい大きさに切る。
- ②れんこんは乱切りにする。ししとうはへたを切り、包丁で切り込みを入れておく。
- ③①に塩をふり、小麦粉をまぶす。
- ④②・③をそれぞれ揚げる。
- ⑤トマトは角切りにし、たまねぎはうす切りにする。
- ⑥鍋にAを入れて、沸かす。
- ⑦ボウルに④のさけ・れんこん・⑤・レモンを入れて、沸かした⑥を入れてラップをし、粗熱を取る。
- ⑧⑦を器に盛りつけ、④のししとうを添える。



- ・南蛮酢はしっかりと沸騰させると酢の酸味が飛び、まろやかな酸味になります。
- ・トマトは大きめの角切りにすると、沸かした南蛮酢を入れる際に火が通り過ぎず、食感が残ります。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 365 kcal

