



管理栄養士オリジナルレシピ

キューピー株式会社 と 杏林堂管理栄養士 が一緒に考えました！



時短



減塩

揚げずに簡単・減塩！黒酢たまねぎの鮭の南蛮漬け

エネルギー 食塩相当量

489 kcal

1.2 g

※一人前の目安値です。

材料 (2人分)

銀鮭	250g(3切れ)
たまねぎ	100g(1/2個)
ピーマン	30g(1個)
にんじん	20g(1/4個)
サラダ油	大さじ2
[A]	
テイステッドレッシング グ黒酢たまねぎ	60ml
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
鷹の爪	1g(1本)

作り方

目安 ⌚ 15 分

- 1.たまねぎは薄切り、人参、ピーマンは千切りにする。
唐辛子は種を除き輪切りにする
- 2.耐熱容器に[A]を入れ混ぜ合わせ、レンジで1分加熱する。一度取り出し液体をよく混ぜてから、1を入れ更に混ぜ合わせ再びレンジで2分加熱する
- 4.鮭は一口大に切り片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、中火で両面色が変わり火が通るまで焼く。
- 5.2に4を加え、全体を絡めて器に盛り完成

おすすめ

テイステッドレッシング
黒酢たまねぎ



管理栄養士考案

おいしい
健康レシピ 公開中

QRコードまたは杏林堂公式サイトからアクセス！



黒酢の風味とたまねぎの甘みを感じることが出来る南蛮漬けです。
コクがありマイルドなのでお子様にもおすすめです！