

簡単 06

鮭の南蛮漬け



フライパン
ひとつで!

麦ご飯/鮭の南蛮漬け/
オクラとにんじんの桜えび和え/小松菜とまいたけの豚汁



※フライパンひとつで作るレシピのため、主菜・副菜①・②の作り方をまとめています。

【主食】麦ご飯 (180g)

【副菜】オクラとにんじんの桜えび和え

材料 (1人分)

オクラ 4本 (40g)
にんじん 2cm (20g)
油揚げ 1/2 枚 10g
A { 水 10ml
桜えび 大さじ 1
しょうゆ 小さじ 1/3
砂糖 小さじ 1/3

【汁物】小松菜とまいたけの豚汁

材料 (1人分)

小松菜 1/10 束 (30g)
まいたけ 1/5 パック (20g)
C { 水 150ml
和風だし (顆粒) 小さじ 1/3
豚肩こま切れ肉 30g
味噌 小さじ 2/3
一味唐辛子少々

【主菜】鮭の南蛮漬け

材料 (1人分)

生鮭 (切り身) 80g
酒 小さじ 1
薄力粉 小さじ 1
たまねぎ中 1/4 個 (50g)
パプリカ (赤) 1/4 個 (30g)
ピーマン 1/2 個 (25g)
サラダ油 小さじ 1
B { 赤唐辛子 (種を取り除いて小口切り) 1 個分 (0.5g)
水 15ml
めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ 1



※記載の食材量は全て正味量です。
※大さじ、小さじなどで記載の量は目安です。

作り方

【主菜、副菜を作る】

- 1 オクラはがくの周りのかたい部分をむいて斜め半分に切り、にんじんは短冊切りにする。油揚げは食べやすく切る。
- 2 ボウルに A を入れて混ぜ合わせる。
- 3 鮭は酒をふって約 10 分おき、ペーパータオルで汁気をふき取り、薄力粉を薄くまぶす。
- 4 たまねぎ、パプリカ、ピーマンは薄切りにする。
- 5 フライパンを熱してサラダ油をひき、左側に①を入れて炒め、中央に③を置いて両面焼き、右側に④を入れて炒め、それぞれ火を通す。
- 6 ⑤のオクラ、にんじん、油揚げを②に入れて和え、器に盛る。
- 7 バットに B を入れて混ぜ合わせ、⑤のたまねぎ、パプリカ、ピーマンを入れて混ぜ、鮭を加えて約 10 分漬け、器に盛る。

【汁物を作る】

- 8 小松菜はざく切りにし、まいたけは小房に分ける。
- 9 ⑤のフライパンをきれいにし、C を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉を入れて煮、⑧を加えて蓋をし、火が通ったらいったん火を止めて味噌を溶き入れ、再び火にかけてひと煮し、椀に盛って一味唐辛子をふる。



栄養成分 (1人分)

エネルギー 637kcal	炭水化物 91.8g	たんぱく質 30.1g	脂質 19.9g	食塩 2.3g
食物繊維総量 10.5g	カリウム 1041mg	マグネシウム 108mg	β-クリプトキサンチン 118μg	ビタミン B6 0.9mg
葉酸 155μg	パントテン酸 18.42.5mg	ビオチン	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 21.2% 脂質 14 炭水化物 64.8	