

# タマネギと鮭のマリネ



## 材料（3人分）

タマネギ	…1個
鷹の爪	…1本
鮭	…2切
小麦粉	…適量
オリーブオイル	…大さじ1
A しょう油	…小さじ1
酢	…大さじ2
砂糖	…大さじ1と1/2

## 作り方

- 1) タマネギをくし形の薄切りにし、水にさらしておく（新タマネギの場合は水にさらさなくてもOK）。鷹の爪は種を取って輪切りにする。
- 2) 鮭の皮と骨を取って5等分に切り、小麦粉をまぶす。オリーブオイルを引いたフライパンで鮭に火が通るまで焼く。
- 3) 鮭が熱いうちに、水気を切ったタマネギと鷹の爪、Aをボウルに入れて和えたらできあがり。



鮭の代わりに、アジや鶏肉でも美味しいよ♪



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

