

# タマネギと鮭の南蛮漬け



## 材料(4人分)

生鮭	… 2切
酒	… 大さじ1
塩	… ひとつまみ
タマネギ	… 大1.5個
ニンジン	… 1/4本
ピーマン	… 中2個
オリーブオイル	… 適量
A・カレー粉	… 小さじ1/2
・酢	… 大さじ3
・砂糖	… 大さじ1と1/2
・粒マスタード	… 大さじ1

## 作り方

- 1) 生鮭を4等分に切る。酒を振って臭みを取り、塩ひとつまみを振る。
- 2) タマネギを薄さ1mmの薄切りにする。ニンジン、ピーマンを千切りにして食べやすい長さに切る。
- 3) Aを混ぜ合わせ、②を加えて和える。味をなじませる。
- 4) ①の鮭に小麦粉をまぶす。熱したフライパンにオリーブオイルを引き、鮭を皮目から焼く。火が通ったら③に加えて、軽く和えたらできあがり。



鮭の代わりに豚肉やベーコンで作っても美味しいよ♪



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!!

