

# 主菜



## 鮭のさっぱり揚げ

カラッと揚げた鮭に、レモン果汁を効かせた甘めのタレをからめます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそいます♪



- ・素ご飯 ・鮭のさっぱり揚げ
- ・切干大根のごまマヨ和え ・豚汁
- ・型抜きチーズ ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭切身 (60g) …… 4 切れ</li> <li>A { <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 酒 …… 大さじ 1</li> <li>・ 塩 …… 少々</li> <li>・ おろししょうが …… 小さじ 1</li> </ul> </li> <li>・ 片栗粉 …… 適量</li> <li>・ 油 …… 適量</li> <li>B { <ul style="list-style-type: none"> <li>・ レモン果汁 …… 小さじ 2</li> <li>・ 酢 …… 小さじ 1 弱</li> <li>・ しょうゆ …… 大さじ 1</li> <li>・ 砂糖 …… 小さじ 2</li> </ul> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① A をポリ袋に入れて、鮭の切身を入れて軽くもみ、冷蔵庫で 20 分程おいて下味をつける。</li> <li>② 深めの耐熱容器に B を入れてよく混ぜ、電子レンジ 500W で 20～30 秒ほど加熱する。(砂糖が溶け、少しフツフツと沸騰するまで)</li> <li>③ ①の鮭の汁気を切って、片栗粉をまぶす。</li> <li>④ 中温の油で 4～5 分ほど揚げ、キッチンペーパーの上に置いて油をきる。</li> <li>⑤ 熱いうちに、②のタレを全体にからめる。</li> </ol> <div data-bbox="790 1646 1252 1915" data-label="Image"></div> <p>* 冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。</p>