



香ばしく焼いた鮭と、さっぱりポン酢のあんがおいしい一品

## 鮭の野菜あんかけ

### 材料(2人分)

生鮭…2切れ (1切れ60g)  
 〔塩…少々  
 酒…5g(小さじ1)  
 片栗粉…4g(小さじ1)  
 絹さや…25g  
 パプリカ…30g  
 玉ねぎ…70g  
 オリーブ油…2g(小さじ1/2)  
 だし汁…120ml  
 〔ポン酢…16g(大さじ1)  
 A 砂糖…6g(小さじ2)  
 〔片栗粉…4g(小さじ1)  
 水…4g(小さじ1)〕

### 作り方

- ① 鮭を3等分にし、塩、酒をふり5分程置く。野菜を細切りにする。
- ② 鮭に片栗粉をまぶし、オリーブ油でカリッとフライパンで焼き上げ、器にとる。
- ③ だし汁に野菜を入れて火にかけ、Aを加える。火が通ったら、水溶き片栗粉を入れ、だまにならないようよくかき混ぜる。
- ④ ②に③をかける。

### 栄養価

エネルギー 141kcal たんぱく質 15.2g 脂質 3.6g 炭水化物 13.1g 食塩相当量 0.8g