

鮭のオニオンサラダ

調理時間 15分

《 材 料 》

鮭(切り身)	2枚
たまねぎ	1個
大葉	2枚
レモン	1/2個
塩・コショウ	適量
小麦粉	適量

ノンオイルドレッシング

食酢	大3
砂糖	大2
風味調味料	少々
水	大2
食塩	小1

《 作り方 》

- ① たまねぎは繊維に直角にスライスし、大葉もせん切りにして水にさらします。
- ② 鮭は皮を取り除き、そぎ切りにして塩・コショウを振り小麦粉をつけて油で揚げます。
- ③ 器にたまねぎ・鮭・大葉を盛り、レモンのスライスを飾ります。
- ④ 食べる時に食酢・砂糖・風味調味料・水・食塩をまぜあわせたノンオイルドレッシングをかけていただきます。



【おいしさのヒミツ】

たまねぎを繊維に直角にスライスする事で、たまねぎの口当たりがよくなります。

☆お料理上手メモ☆

油で揚げる前に下味をしっかり付けて、小麦粉をまぶすことでうま味を外に逃がさなくなります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
145 kcal	8.7 g	5.4 g	14.6 g	2.3 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>