

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名		調理方法	
秋鮭の竜田揚げ 小松菜のペペロンチーノ風		揚げる	
材料（2人分）		作り方	
生鮭の切身	2切れ（100g）	①器に④を入れて混ぜ、鮭を入れてからめる。そのまま鮭の表面に貼り付けるようにラップをかけ、15分おいて味をなじませる。 ②①の汁気を拭き、片栗粉をまぶし余分な粉を落とす。しばらく置いて粉をなじませる。 ③フライパンに深さ1cmくらいのサラダ油を入れて160℃に熱する。（軽く水でぬらしてから布巾で拭いた菜箸を入れると、先から細かい泡が出るくらい）そこに②の鮭を入れ、返しながら濃いきつね色になるまで揚げる。 ④玉ねぎは薄切り、ベーコン、しめじは食べやすい大きさ、小松菜は4cm長さに切る。 ⑤別のフライパンにオリーブオイル・フライドガーリック・唐辛子を入れて弱火にかける。 ⑥香りが立ったらベーコン・しめじ・玉ねぎ・小松菜の順に加えてさっと炒め、塩で味を調える。 ⑦器に③、⑥を盛りつけて、かいわれ大根をのせて出来上がり！	
片栗粉	適量		
サラダ油	適量		
【調味料④】			
醤油	大さじ1		
みりん	大さじ1		
酒	大さじ1		
小松菜	1/2束		
しめじ	20g		
玉ねぎ	中1/4個		
ベーコン	20g		
フライドガーリック	適量		
輪切り唐辛子	適量		
塩	適量		
オリーブオイル	大さじ1/2		
かいわれ大根	適量		
栄養価（1人当たり）		アドバイス	
エネルギー： 237kcal	脂質： 8.5g	小松菜はサッと炒めて食感を残しましょう。	
タンパク質： 26.4g	食塩： 1.9g		

