



337Kcal、塩分3.0g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

鮭 3切れ
 塩、こしょう少々、かたくり粉
 れんこん 150g
 にんじん 1/2本
 揚油
 なま麩 1/4本
 A赤唐辛子(種を取って輪切り) 1本分
 出し汁 カップ1
 酒、砂糖、酢各大さじ2
 薄口醤油 大さじ3
 青ネギ 2本

<作り方>

1. 鮭はそぎ切りにし、塩こしょう少々し、かたくり粉をまぶして170度の油で揚げろ。
2. れんこん、にんじんは乱切りにする。
3. なま麩は5mmの薄切りにする。
4. Aを煮立て2.を入れ中火でふたをして煮、れんこんが軟らかくなったら1.と生麩を入れ絡め、青ネギの小口切りを散らす。