

鮭とカラフル野菜の甘酢照り焼き



★材料（2人分）

生鮭	2切れ
片栗粉	大さじ1
ピーマン	2個
パプリカ赤	1/3個
パプリカ黄	1/3個
玉ねぎ	1/4個

A	サラダ油	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2

★作り方

- ①野菜は一口大に切る。生鮭は3～4等分に切り、片栗粉をまんべんなくふる。
- ②フライパンに油を弱火で熱し、生鮭を入れて両面に焼き色がつくまでじっくり焼き、一度取り出す。
- ③②のフライパンを中火にし、野菜を入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、②とAを入れて炒め合わせる。

《1人分栄養価》

エネルギー	258 kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	9.9 g
食塩相当量	0.7 g