

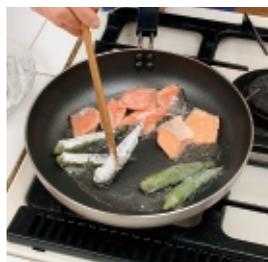


しゃきしゃき野菜とオクラの南蛮漬け

材料（4人分）

オクラ…10本
タマネギ…1/2個
酢…大さじ1
水…適量
レタス…2～3枚
根深ネギ…1本
サラダ油…小さじ2

(A) 酢…100cc
淡口しょうゆ…50cc
砂糖…20g
生鮭…2切 (140g)
片栗粉…適量
サラダ油…100cc



作り方

- 1 オクラは塩ずりし、うぶ毛をとる。5分ほど置いて塩を洗い流し、ざるで水気を切っておく。タマネギは薄切りにし、酢水にさらす。レタスは洗ってちぎっておく。根深ネギは4～5cmの長さに切る。
- 2 熱したフライパンにサラダ油をひき、1の根深ネギを入れてよく焼く。Aを混ぜて漬け汁を作り、焼いた根深ネギを漬け込んでおく。
- 3 生鮭は1cm厚さの斜め切りにし、1のオクラとともに片栗粉をまぶす。熱したフライパンにサラダ油を注ぎ、生鮭、オクラの順に入れて、返しながらか熱する。全面に火が通ったら2に入れ、さらに10分漬け込む。
- 4 1のレタスとタマネギを皿に盛り、3を上から盛りつけていく。最後に漬け汁をたらして、できあがり。