



# 鮭のレモン和え



## 材料（大人4人分）

- ・ 鮭の切り身…4切
- ・ 片栗粉…適量
- ・ かぼちゃ…300g
- ・ にんじん…1/2本
- ・ ピーマン…2個
- ・ 砂糖…大さじ 1.5
- ・ うすくちしょうゆ…大さじ 1.5
- ・ 穀物酢…大さじ 1.5
- ・ レモン果汁…小さじ 1



## 作り方

- ① にんじんはいちょう切り、ピーマンは1cm角、かぼちゃは気持ち薄めに切る。
- ② 鮭をぶつ切りにし、片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼きます。  
中まで火が通ったら、一度お皿によけ、少なめの油で全ての野菜を素揚げにする。  
野菜に火が通ったら火を止めて、キッチンペーパーで油をしっかり吸い取り、鮭を戻す。
- ③ 調味料を全て入れて良く混ぜて、完成！

## 栄養・一口メモ

- ・ かぼちゃの甘みがよく効いた、子どもや先生にも人気のお野菜たっぷりメニューです。  
食べやすい味付けなので、苦手なお野菜を混ぜてみたり、残り物のお野菜を混ぜて、アレンジしてみてくださいね！

