



## 鮭のユーリンチー風

《材料…4人分》				
生鮭	70g×4枚	A	生姜	1/2かけ
酒	大さじ2		にんにく	1/2かけ
こしょう	少々		長ねぎ	50g
小麦粉	大さじ2		えのき茸	50g
サラダ油	大さじ2		白ごま	小さじ1
			しょうゆ	大さじ1
《付け合わせ》			砂糖	大さじ1/2
貝割れ菜	1/4パック		穀物酢	大さじ2
			はちみつ	小さじ2
			水	大さじ2
			ラー油	数滴

### 【作り方】

- ① 生姜・にんにく・長ねぎはみじん切りにする。
- ② えのき茸を5mm幅に刻み、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ ①と②とAの材料を混ぜ合わせ、しばらくおいてなじませる。
- ④ 鮭に酒とこしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、火が通るまで両面色よく焼く。
- ⑤ 貝割れ菜は半分に切る。
- ⑥ 皿に④と⑤を盛り付け、③をかける。



### 1人分栄養価

熱量	211kcal
たんぱく質	17.0g
食塩相当量	0.6g