

秋サケの黒酢炒め

抗酸化物質を含んだ栄養たっぷり炒めもの



材 料 2人分

秋サケ …………… 120 g (アスタキサンチン)
塩・こしょう …………… 少々
小麦粉 …………… 適量
油 …………… 適量

赤パプリカ …………… 1/2個 (βカロテン)
黄パプリカ …………… 1/2個 (βカロテン)
ピーマン …………… 1個 (βカロテン)
玉ねぎ …………… 小1個 (硫黄化合物)
塩・こしょう …………… 少々

黒酢 (甘酢) …………… 大さじ3
片栗粉 …………… 小さじ1/2

下準備

- ① 赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは一口大に切り、キッチンペーパーで水気を取っておく。
- ② 玉ねぎも一口大に切る。

作り方

- ① 秋サケは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに多めの油を入れ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンを油通しするように炒め、一旦バットにあげる。軽く塩・こしょうする。
- ③ 秋サケは両面に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。②の油で揚げ焼きにする。
- ④ 玉ねぎは耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジでしんなりするまで加熱する。
- ⑤ キッチンペーパーで余分な油を除いた③のフライパンに黒酢で溶いた片栗粉を温め、すべての具材を絡めてお皿に盛り付ける。