



栄養価 (1人分)

エネルギー	279kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	9.8g
炭水化物	21.9g
糖質	19.8g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	2.3g

鮭南蛮 — 彩り野菜と豆腐のタルタルを添えて

家族みんなで同じ食事が楽しめるよう、タルタルソースは豆腐を使うことでヘルシーに！鮮やかな配色、野菜の食感など五感で楽しめるレシピを追求しました。目も口も胃袋も楽しめる、新感覚の鮭南蛮はいかがですか？

材料 (2人分)

鮭南蛮

鮭切り身80g	160g (2枚)
塩	0.6g (少々)
ホホワイトペッパー	0.02g (少々)
小麦粉(薄力粉)	6g (適量)
オリーブオイル	4g (小さじ1/2)

南蛮タレ

醤油	16g (大さじ1)
砂糖	16g (大さじ2)
酢	16g (大さじ1)

タルタルソース

豆腐(絹)	60g (1/5丁)
卵S(茹で)	40g (1個)
塩	1g (少々)
オリーブオイル	2g (小さじ1/2)
酢	5g (小さじ1)

トッピング

パプリカ(赤)	16g (適量)
かぼちゃ(皮むき)	20g (適量)
おくら	20g (1本)
にんじん	20g (適量)
食パン(8枚切り)	16g (1/4枚)

つけあわせ

トマト	60g (1/2個)
ロメインレタス	20g (2枚)
大葉(みじん切り)	2g (2枚)

手順

- 1 豆腐は水を切り、ボウルに崩し入れる。ゆで卵も同様に崩し入れホイッパーでほぐしながら、オリーブオイル、塩、酢を加え、なめらかになったら冷蔵庫で保管しておく。
- 2 トッピングの野菜は小さくカットし、電子レンジで加熱し(600W40秒程度)、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 食パンはトースターでカリっとするまで焼き、トッピングの野菜の大きさ程度に切っておく。
- 4 鮭は水気を取り、塩、ホホワイトペッパーで下味をつけ、小麦粉をまぶし、フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブオイルを入れ両面を焼いて火を通す。
- 5 南蛮タレの調味料を混ぜ合わせ、4に入れ、味をなじませる。
- 6 焼きあがった鮭を器に盛付け、1のタルタルソースとトッピングをかける。
- 7 つけあわせの野菜を飾り、大葉をふりかけ、フライパンに残ったタレをかけて完成。

※つけあわせのトマトの皮が気になる方は、湯むきしましょう。

エームサービス株式会社からのコメント

油で揚げる鮭南蛮を少量のオリーブオイルで焼いた鮭にサクサク食感のクルトンを加え、色とりどりの野菜を添えた「変わり南蛮」に仕立てました。味の決め手となるタルタルソースはマヨネーズの代わりに豆腐を使い、脂質を抑えながらも食べ応えのある一品に。彩りの野菜はタルタルソースに混ぜてもOK。上から散らせばパーティー料理にもぴったりです。

斎藤恵子先生のワンポイントアドバイス

鮭以外に鶏肉(皮なしも肉)でも美味しくできます。豆腐を使用したタルタルソースが面倒という方は、脂質80%カットのマヨネーズを使用しても良いでしょう。トッピングは季節の野菜を使って色鮮やかに楽しんでください。