

# 鮭の野菜マリネソース



食欲が落ちやすい夏でも、マリネソースでさっぱり食べられるメニューを開発しました。お魚と一緒に野菜もたっぷりお召し上がり頂けます。



**野菜摂取量 1人100g**



## 【2人分】

鮭 切り身……………2枚  
 塩・こしょう(下味用)……………適量  
 薄力粉……………適量  
 サラダ油(揚げ用)……………適量

## 【付け合わせ】

レタス……………適量

## [マリネ液]

マリネドレッシング……………80g  
 ※お好みにイタリアンドレッシングやフレンチドレッシングでも美味しく頂けます。

A 玉ねぎ(スライス)……………100g  
 レッドピーマン(スライス)……………5g  
 イエローピーマン(スライス)……………5g  
 お好きなキノコ類……………40g  
 例)しめじ、しいたけ、マッシュルーム等々

パセリ……………適量

- ① 野菜をそれぞれカットする。  
 たまねぎ⇒スライス  
 2種ピーマン⇒スライス  
 キノコ類⇒ほぐす  
 レタス⇒ざく切り
- ② 鮭に塩、こしょうで下味して、薄力粉をまぶして揚げる。

- ③ マリネドレッシングにAの全ての材料を混ぜ合わせ、野菜を馴染ませておく。
- ④ お皿全体にレタスを盛って、その上に鮭をのせる。鮭の上に③のマリネ液を汁ごと全て鮭の上にかける。最後にパセリを振りかける。

鮭は、アスタキサンチンやビタミン、必須脂肪酸など栄養満点！

