

黄パプリカ



色が均一で、張り艶があるものを選びましょう。保存の際は、ビニールやポリ袋に入れて野菜室に入れておきます。カットしたものを保存する場合は、流水ですすいであらうし、水気を切って袋やタッパーに入れましょう。冷凍保存は食感や味を損ねてしまうので向きません。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



鮭のぽん酢南蛮

調理時間
20分

1人分
216kcal

鮭のぽん酢南蛮

調理時間

20分

1人分

216kcal

【材料/2人分】

生鮭(切り身).....	2切れ
塩.....	少々
こしょう.....	少々
小麦粉.....	適量
たまねぎ(スライス).....	1/4個
エリンギ.....	1本
ミニトマト.....	4個
黄パプリカ.....	1/8個
ししとうがらし.....	2本
サラダ油.....	適量
ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず.....	適量

【作り方】

- ①鮭は塩をふり、10分ほどおき、ペーパータオルで水けをふく。3~4等分にし、こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ②エリンギは5mm幅に切り、パプリカは長さを半分にして5mm幅に切る。ししとうがらしは、つまようじなどで2~3ヶ所穴を開ける。
- ③フライパンに5mm深さくらいまでサラダ油を入れ、①を両面きつね色になるように焼く。油を足して②とミニトマトを焼く。
- ④③とたまねぎを混ぜ合わせて器に彩りよく盛り、「ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず」をかけていただく。