

# 鮭の南蛮漬け



## 下ごしらえ

1. 生ざけは骨を取って3~4cm厚さのそぎ切りにし、塩をふり、小麦粉をまぶす。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
2. 冷凍保存袋（市販）より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、生ざけどうしがつかないようにして並べ、密閉する。
3. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

## 作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. バットに**A**を混ぜ合わせて、玉ねぎ、にんじん、赤とうがらしを入れる。
3. 生ざけを取り出し、焼網の中央に皮を上にして寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れ**252 鮭の南蛮漬け**で加熱する。
4. 加熱後、熱うちに**②**に漬け、あら熱が取れたらお好みで冷蔵庫で冷やす。

### 加熱の目安

加熱：約22分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



焼網  
テーブルプレート  
中段



給水タンク 満水

### カロリー

170kcal

### 塩分

3.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W10B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	1・1/2切れ	2・1/4切れ	3切れ
玉ねぎ(薄切り)	75g	115g	150g
にんじん(4cm長さのせん切り)	15g	20g	30g
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/2本	3/4本	1本
<b>A</b> 酢	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
<b>A</b> 水	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2
<b>A</b> ほんだし	小さじ1/8	小さじ1/5	小さじ1/4
<b>A</b> 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
<b>A</b> しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
<b>A</b> 塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
塩	少々	少々	少々
小麦粉	適量	適量	適量

### 関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

### このレシピに使われている商品



ほんだし