



サーモンのエスカベージュ

調理時間20分

[材料 2人分]

生鮭(切り身)	2切れ
塩・こしょう	適量
片栗粉	適量
サラダ油	適量
たまねぎ	1/2個
ピーマン(赤・緑)	各1/2個
パセリ(みじん切り)	適量

A

フレンチドレッシング	1/2カップ
砂糖	少々
レモン汁	大さじ1

[作り方]

1. たまねぎを薄切りにし、水にさらしてから水気をふく。
2. ピーマンを細切りにする。
3. ボウルにAを混ぜあわせ、1、2を加える。
4. サケを一口大に切って塩・こしょうし、片栗粉を薄くまぶす。
5. フライパンに多めのサラダ油を熱し、4を両面とも揚げ焼きにする。
6. 3に5を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付けてパセリをふる。