

オクラと鮭のオイスター炒め

様々な歯ごたえの野菜とこんがり焼いた鮭の満足感のある一品です



野菜
80g

【材料（4人分）】

・オクラ	8本	・酒	大さじ1
・キャベツ	3~4枚(約120g)	・しょうゆ	小さじ2
・パプリカ	1個	A [・オイスターソース	大さじ2
・生鮭	3切れ	・レモン汁	お好み
・片栗粉	大さじ3	・サラダ油	大さじ1

【作りかた】

- ① 鮭は一口サイズに切り（骨がある場合は取り除く）、片栗粉をまぶしておく。
- ② オクラはガクをとって3等分の斜め切り、キャベツはざく切り、パプリカは種を取って横に3等分にした後、1センチ幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、中火で鮭を両面こんがりと焼いたら、キャベツ、パプリカ、酒を入れて少ししんなりするまで炒める。
- ④ 強火にし、オクラを入れて1~2分ほど炒めたらAを回し入れてよく絡め、仕上げにレモン汁を入れて完成。

エネルギー:173kcal たんぱく質:15.5g 脂質:6.2g 食塩相当量:1.6g

館林市健康推進課（保健センター内）