

生サケのエスカベージュ

(材 料)

- ・生サケ（皮を除く） 3切れ
- ・塩 こしょう 小麦粉 揚げ油
- ・たまねぎ（薄切り） 1個
- ・セロリ（せん切り） 1/2本
- ・にんじん（せん切り） 50g
- ・サラダ油 大さじ2

(作り方)

- ① サケは食べやすい大きさのそぎ切りにして塩 こしょうをする。
- ② 粉をまぶして中温の油で揚げる。
- ③ 油を熱し、野菜を軽く炒めしんなりをさせる。
- ④ 魚と野菜を合わせ調味料につける。パセリをふる。

乳幼児を持つ母の集まり（1月）

・合わせ調味料

- 酢 大さじ2
- サラダ油 大さじ4
- 塩 小さじ1/5
- さとう 小さじ1

- ・パセリ（みじん切り） 少々