

【食品ロス削減に向けた料理講座】

サーモンのみかんの皮入りパン粉焼き

《材料》 4人分

| | | | |
|---------------|-----|----------|-----|
| ・サーモンフィレ | 4切れ | ・グリーンピース | 20粒 |
| ・塩、胡椒 | 少々 | ・バター | 適量 |
| ・みかん（またはオレンジ） | 4個 | ・コンソメの素 | |
| ・キャベツ | 4枚 | ・コーンスターチ | 適量 |
| ・りんご酢 | 少々 | ・生パン粉 | 適量 |
| ・レモン果汁 | 少々 | ・サラダ油 | 適量 |
| | | ・薄力粉 | 適量 |
| | | ・溶き卵 | 適量 |

《作り方》

1. みかんまたはオレンジの皮は、乾燥させてからみじん切りにする。果肉はジュースにする。
2. パン粉はザルで細かくし、1のみかんの皮と混ぜておく。
3. サーモンのフィレに塩、胡椒をし、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
4. キャベツは千切りにし、りんご酢、レモン果汁を振りかけ、ラップをして5～6分蒸しておく。
5. グリーンピースは下茹でしておく。
6. みかんのジュース、水（100g位）、コンソメの素は鍋に入れて火にかけ、半分程度に煮詰まったら水溶きコーンスターチでとろみをつける。
7. フライパンに多少多めの油を入れ、3のサーモンを揚げ焼きする。両面焼き色が付いたら取り出し保温しておく。
8. ソース、サーモンを盛り、バターで炒めたグリーンピースを飾る。

