

【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。

