



写真はイメージです

冷めてもおいしいので、お弁当にも最適です。

生銀鮭の香ばしソテー

材 料 (2人分)

ほうれん草	1/2束	
エリンギ	1/2パック	
サラダ油	大さじ1/2	
A	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ (しょうゆ)	大さじ1
	マンジョウ 米麹こだわり仕込み本みりん (本みりん)	大さじ1
	生銀鮭(切身)	2切
	薄力粉	適量
サラダ油	大さじ1	

作り方

1. ほうれん草は5cm幅に切る。エリンギは長いものは半分に切り、縦4～6等分にさく。
2. フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、エリンギ、ほうれん草を炒め、皿に盛る。
3. 2のフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、全体に薄力粉をまぶした生銀鮭を皮目から、しっかりと香ばしい焼き色がつくまで焼く。
4. 3の油をペーパー等でしっかりと取り、Aを加えて全体に絡め、フライパンに少したれが残るくらいまで煮詰める。
5. 残ったたれは、野菜に回しかける。