



※写真はイメージです。

淡泊な中にもコクのある銀鮭とふんわり卵のご飯によく合う一皿！

銀鮭と卵の炒め物

材 料 (4人分)

銀鮭(生鮭).....	4切れ
A [しょうゆ・酒.....	各小さじ2
生しいたけ.....	5~6個(100g)
オクラ(またはさやいんげん).....	6本
しょうがのうす切り.....	4枚分
卵.....	2個
塩・こしょう.....	各少々
サラダ油.....	大さじ2・1/2
B [酒.....	大さじ1・1/2
しょうゆ.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1/2

作り方

1. 銀鮭はひと口大に切ってAで下味をつける。
2. 生しいたけは石づきを除いてうす切りにする。
3. オクラは塩をまぶして板ずりし、塩をまぶしたままサッとゆで、斜め半分に切る。
4. しょうがはせん切りにする。
5. 卵は溶きほぐして軽く塩・こしょうで調味する。
6. フライパンにサラダ油大さじ1を熱して5を入れ、かき混ぜてふんわりと焼き、とりだす。
7. 6のフライパンにサラダ油大さじ1・1/2を足し、4と1を入れて炒め、2と3を加えて鮭の身をくずさないように炒め合わせ、Bで調味する。
8. 7に6を戻してサッと混ぜ合わせる。