

食材2つだけ!

塩鮭

×

パプリカ

サッパリ味でパクパク食べられる!

塩鮭のマリネ

材料 (2人分)

塩鮭切り身……………2切れ

パプリカ(黄色)……………1/2個

○すし酢……………大さじ3

○酒……………大さじ2

○オリーブオイル……………大さじ1

○塩……………小さじ1/4

○にんにくチューブ……………1cm

薄力粉……………少々

オリーブオイル……………大さじ1

1 材料を切る

パプリカは半分に切り、へたと種を取ってから縦に薄切りにする。塩鮭は食べやすい大きさのそぎ切りにし、薄力粉を薄くはたく。

2 焼く

○とパプリカを小鍋に入れて中火にかけ、沸騰したら火を止めてバットに移す。フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、塩鮭を両面しっかり焼き色がつくまで焼く。

3 仕上げ

調味料の入ったバットに塩鮭を熱いうちに漬け、10分おいて味をなじませる。

調理時間

20分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索