

食材2つだけ!

塩鮭

×

カット野菜



調理時間

10分

カット野菜利用で主役おかずを時短で作る!

塩鮭の甘酢あんかけ

材料 (2人分)

塩鮭(切り身) …………… 2切れ

カット野菜(野菜炒め用)

…………… 200g

片栗粉 …………… 適量

○しょうゆ …………… 大さじ2

○酒 …………… 大さじ1

○酢 …………… 大さじ2

○砂糖 …………… 大さじ1と2/3

ごま油 …………… 大さじ2

1 材料を切る

鮭は食べやすい大きさに切る。片栗粉を薄くはたく。

2 焼く

フライパンにごま油の半量を入れて中火にかけ、鮭を両面焼いて皿に取り出す。火を止め、フライパンに残った油をペーパータオルでふき取る。残りのごま油を入れて中火にかけ、野菜を入れて炒める。全体に油が回ったら、水大さじ2(分量外)と○を入れて1分煮る。

3 仕上げ

片栗粉小さじ1と水小さじ2(それぞれ分量外)をボウルに混ぜる。フライパンに回し入れてよく混ぜ、とろみがついたら火を止める。鮭の上に野菜あんをかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索