

食材2つだけ!

秋鮭

×

じゃがいも



調理時間

15分

バターを加えて味の深みをアップ

秋鮭とじゃがいものめんつゆバター

材料 (2人分)

生鮭の切り身	2枚	○めんつゆ(3倍濃縮)
じゃがいも	1個	……………大きさ1と1/3
塩・こしょう	少々	○酒
薄力粉	少々	……………大きさ1
		バター……………10g
		サラダ油……………小さじ2

1 材料を切る

じゃがいもは4つ割りにして1cmの厚さに切り、水に5分さらす。耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで3分加熱する。鮭は4つに切り、塩・こしょうと薄力粉を薄くはたく。

2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鮭を両面に焼き色がつくまで焼く。いったん火を止め、フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取る。バターとじゃがいもを加えて2分炒める。○を加え、全体に絡めるように炒め合わせたら火を止める。



トクバイ

このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索