

おいしくキッチン

平成27年1月24日放送

鮭のたっぷり 野菜あんかけ

1人分のエネルギー 180Kcal

材 料 (4人分)

- | | |
|---------------|------------------|
| 生 鮭 |4切れ |
| | 塩.....ひとつまみ |
| | こしょう.....少々 |
| | 日本酒.....大さじ 1/2 |
| | 片栗粉.....大さじ 1強 |
| | サラダ油.....大さじ 1 |
| | しめじ.....120g |
| | しいたけ.....60g |
| | 白菜.....100g |
| | にんじん.....60g |
| 長ねぎ.....1本 | |
| しょうが.....ひとかけ | |
| 赤唐辛子.....2/3本 | |
| 水.....200cc | |
| A | 鶏がらスープの素...小さじ 2 |
| | みりん.....小さじ 2 |
| | しょうゆ.....大さじ 1 |
| 片栗粉 |大さじ 1 |
| | 水.....大さじ 1 |

カリッと焼き上げた鮭と、アツアツのトロ〜り野菜あんかけで体もほかほかになる、ボリューム満点のひと品！

ねぎやしょうがが入っているので、風邪予防にもなりますよ！



作 り 方

- ① 鮭に塩・こしょう・日本酒をふり 10 分おく。
- ② ①の水気をペーパーで軽くとり、片栗粉を薄くまぶして、油を敷いたフライパンで焼く。
- ③ しめじは石付きをとってほぐし、しいたけは5ミリ幅の細切り、人参としょうがは千切り、白菜は5センチの細切り、長ねぎは斜め薄切りにしておく。
- ④ 鍋に水と③を入れ、煮立ったらAを加え味を調える。
- ⑤ 赤唐辛子は種を抜き細い輪切りにし、④に火が通ったら加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ②の鮭を器に盛りに、上から⑤のあんをかけてできあがり！



①

②

④

⑥

