

- ① 鮭はキッチンペーパーで表面の水けをふき、小麦粉を全体にまぶす。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽です。小麦粉を入れ、袋の口を手でとじて振るとまんべんなくまぶせます。



- ② フライパンに油大さじ1を入れて中火で熱し、鮭を並べ入れる。両面を焼いて中まで火を通し、一度取り出す。

ポイント フライパンをキッチンペーパーでざっとふいておきましょう。



- ③ フライパンに油大さじ1を入れて中火で熱し、野菜を入れて1分程炒める。水50ccを加え、ふたをして弱火で1分程蒸し煮にする。

ポイント 弱めの中火～弱火程度の火加減で、蒸し煮にします。



- ④ たれと②を入れて中火にし、全体を混ぜながら、とろみが出るまで煮る。

ポイント たれにとろみの素が入っているので、混ぜながら煮ることで、なめらかなあんかけができます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鮭切身	110g	小松菜	50g
白菜	100g	人参	15g
玉ねぎ	120g	甘酢あん(黒酢)	1袋
赤パプリカ	25g		

ご用意いただく食材

小麦粉	大さじ1
油	大さじ2
水	50cc

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

甘酢あん

片栗粉	大さじ1	水	大さじ1・1/2
しょうゆ・砂糖	各大さじ1・1/2		
酢(あれば黒酢)・酒	各大さじ1		

作り方

- 甘酢あんの材料を容器に順番に入れてよく混ぜ合わせる。
(片栗粉が沈殿するので、加える前にもう一度よく混ぜる。)
- 鮭は食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、人参は5～6cm長さの細い棒状に切る。白菜は2cm幅程度のざく切りにし、小松菜は4～5cm長さのざく切りにする。パプリカは細切りにする。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

一言コメント

黒酢があれば、より風味よく仕上がります。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc