

① 鮭はキッチンペーパーで表面の水けをふき、片栗粉を全体にまぶす。

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



③ フライパンに油大さじ $1/2$ を入れて強めの中火で熱し、人参、ピーマン、パプリカを入れてさっと炒める。白ネギ、キャベツを加え、2~3分程炒め合わせる。

ポイント 野菜がしんなりしてくるまで、強めの火加減で手早く炒め合わせましょう。



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、両面を焼いて中まで火を通す。一度取り出し、フライパンをキッチンペーパーできれいにふく。

ポイント 鮭はキッチンペーパーの上に取り出して、余分な油をきります。



④ 火を少し弱めて②の鮭を戻し入れ、タレをまわし入れて、全体に絡むようにざっと炒め合わせる。

ポイント タレを加えたら、野菜から余分な水分が出ないよう、手早く絡め合わせましょう。



*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

直径 秋鮭と色鮮やかなたっぷりの野菜に、ピリリとした
約26cm 辛味噌がクセになる、ごはんがすすむ一品です。

お届けの食材

秋鮭切身	120g	赤パブリカ	40g
キャベツ	100g	人参	40g
白ネギ	40g	片栗粉	1袋
ピーマン	40g	タレ(味噌だれ)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1・1/2
---	----------

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。

タレ

味噌	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ2
酒・しょうゆ・みりん	各小さじ1

*片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 鮭は食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- キャベツは4cm角程度のざく切りにし、白ネギは5mm幅の斜め切りにする。人参は4cm長さの短冊切りにし、ピーマン、パブリカは5~6mm幅の細切りにする。

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

少し甘めの味噌タレに仕上がります。好みで砂糖の量を調節してください。