

- ① 鮭は水けをふき、片栗粉を全体にまぶす。フライパンにごま油(大さじ1/2)を入れて中火で熱し、鮭を並べ入れる。両面を焼きながら8割程度火を通し、一度取り出す。

- 片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽です。
- あとで煮るので8割程度火が通ればOK。



- ② フライパンをふいてごま油(大さじ1/2)を入れ、大根を入れて上下を返しながら4~5分程焼く。しょうが、白ネギを加えてさっと炒める。

- ポイント** 大根はじっくり焼くことで、味がしみこみやすくなります。



- ③ 水100ccとタレを加えてざっと混ぜる。かるく煮立てばふたをし、弱めの中火で6~7分程煮る。

- ポイント** 大根にほぼ火が通るまで、ふたをして煮ましょう。



- ④ ①の鮭を戻し入れてざっと混ぜ、青ネギを加える。ふたをして3分程煮込み、全体に火を通す。

- ポイント** 煮込み中にも、上下を返すようにひと混ぜしましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

秋鮭切身	120g	しょうが	5g
大根	200g	タレ(料理つゆ)	1袋
白ネギ	40g	片栗粉	1袋
青ネギ	20g		

ご用意いただく食材

ごま油(なければ普通の油)	大さじ1
水	100cc

下準備

鮭は表面の水けをキッチンペーパーでふく。

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

しょうゆ	小さじ4	砂糖	大さじ1/2
和風顆粒だしの素	小さじ1/4	酒・みりん	各大さじ1

作り方

●タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。

●鮭は食べやすい大きさに切る。

●大根は1cm厚さの半月切りにする。白ネギは5mm幅の斜め切りにし、青ネギは4cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。

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

大根は皮を厚めにむくことで、えぐみを取り除き、火の通りもよくなって、味もしみこみやすくなります。

※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