

ダイニングメニュー

こんがり焼いたじゃがいもとわさびソースがよく合う

秋鮭のじゃがいも包み焼き わさびソース

お客さまから
アイデアを
いただいた
メニューです。

■材料〈4人分〉

生さけ(切り身).....	4切れ
塩・こしょう.....	各適量
片栗粉.....	少々
大葉.....	4枚
じゃがいも.....	4個
塩.....	少々
サラダ油.....	適量
こい口しょうゆ.....	大さじ3
バター.....	大さじ1
わさび.....	小さじ1
ブロッコリー.....	1/4株
ミニトマト.....	8個

■作り方…調理時間約25分

- ①生さけは1/2にカットし、塩・こしょうして片栗粉をまぶす。
- ②じゃがいもは細切りにして少量の塩を加え、しんなりさせておく。
- ③大葉を刻み、①につけ、②で包み込む。
- ④フライパンに多めのサラダ油を入れ、③をカリッと焼き上げる。
- ⑤耐熱容器にこい口しょうゆ・バターを入れ、電子レンジで加熱し、わさびを入れ混ぜ合わせる。
- ⑥皿に④を盛りつけ、ゆでたブロッコリー・ミニトマトを置き、⑤をかける。



チーズや粒マスタードの中に挟むと味にアクセントがつかます。
わさびソースのこい口しょうゆをフライパンで少し熱すると、
香りがよくなります。

食事バランスガイド

1人あたり:227 kcal

