

ダイニングメニュー

甘辛しょうがだれが魚にも合う

鮭ときのこのしょうが焼き

お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

生さけ(切り身)……………4切れ
小麦粉……………適量
サラダ油……………適量
たまねぎ……………1個
生しいたけ……………4枚
エリンギ……………1パック
青ねぎ……………3本

〈合わせだれ〉

◆A 酒……………大さじ3
みりん……………大さじ2
こい口しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
しょうが(すりおろし)…大さじ2

■作り方…調理時間約20分

- ①生さけはひと口大のそぎ切りにし、小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を熱して焼き、取り出す。
- ②たまねぎ・生しいたけ・エリンギはうす切りにし、青ねぎはななめ切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②のたまねぎ・生しいたけ・エリンギを炒め、①を戻し入れ、Aを加えてからめる。最後に②の青ねぎを入れ、炒め合わせる。



- ・生さけは皮つきで使用する場合は、皮面からしっかり焼くとパリッと食感よく仕上がります。
- ・しょうがは多めの方が香りがよくおいしくなります。お好みで調整してください。

食事バランスガイド

1人あたり:218kcal

