



365Kcal、塩分1.0g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

秋鮭	2切れ
海老	4尾
なま麩(よもぎ、粟)	各1/4本
生しいたけ	4枚
まいたけ	1パック
かぼちゃ	1/8個
赤黄ミニトマト	各4個
しし唐辛子	8本
焼き用バター	大さじ2+大さじ2
にんにく薄切り	2片
A	パン粉1/2カップ、パセリみじん切り大さじ3、にんにくみじん切り1片分、塩こしょう少々、アンチョビ4枚みじん切り

<作り方>

1. 鮭は半分に切り、エビは背7タと殻を取り腹開きにする。なま麩は拍子木切りにする。生しいたけは半分に切り、まいたけは食べやすい大きさに切る。かぼちゃは櫛切り、しし唐辛子は切込みを入れる。
2. バター大さじ2とニンニクの薄切りを入れ香りが出たら、にんにくを取り出し、1.とミニトマトを焼き、軽く塩こしょうをふる。
3. バター大さじ2でAを炒め、パン粉がカリカリに焼けたら器に入れる。
4. 2.を盛り、3.を添え、振って食べる。