

鮭となま麩のソテー食べる山椒香味油かけ No.180



323Kcal、塩分1.4g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

<作り方>

| | |
|----------------------|------|
| 鮭 | 2切れ |
| 塩、酒少々、小麦粉少々 | |
| なま麩 | 1/4本 |
| 焼き用サラダ油、 食べる山椒香味油 | |
| にんにく薄切り | 3片分 |
| 干し海老 | 10g |
| 油 | 大さじ3 |
| A 白ゴマ | 10g |
| 山椒香味油 | 大さじ1 |
| (又は山椒佃煮みじん切り) | |
| 生姜みじん切り | 1片分 |
| 青ネギみじん切り | 1本分 |
| 醤油 | 大さじ1 |

1. 鮭は皮と骨を取り長方形に形を整え、塩、酒少々し、薄く小麦粉をふる。
2. なま麩も同じ大きさの長方形に切る。
3. サラダ油で1.2.をソテーする。
4. 食べる山椒香味油
油大さじ3でにんにくの薄切りと干し海老を弱火でゆっくりと揚げ、Aを加え、火を止め、混ぜる。(食べる山椒香味油)
5. 3.を器に盛り、4.をかける。