

鮭ときのこの 焦がししょうゆ酒蒸し



※写真はイメージです

使った商品はこちら



QUEEN'S SETAN

小豆島特選 丸大豆しょうゆ

丸大豆・小麦を麹にして仕込み
じっくり発酵・熟成させた、
もろみから搾った本醸造醤油です。

鮭ときのこの焦がししょうゆ酒蒸し

[材料(2人分)]

生鮭(切り身)	2切(200g)
A 酒	大さじ2
塩	少々
胡椒	少々
ぶなしめじ	1/2株(100g)
エリンギ	2本(90g)
小ねぎ(小口切り)	大さじ1
B 酒	大さじ1
小豆島特選 丸大豆しょうゆ	大さじ1

[作り方] 調理時間:約15分

1. 生鮭は骨を抜き一口大に切る。
2. 1をバットに入れ、Aをからめて5分ほど置き下味をつける。
3. ぶなしめじは石突きを落とし、小房に分ける。エリンギは半分の長さに切ってから縦4つ割りに切る。
4. フライパンに少し多めのサラダ油(分量外)を熱し、2を皮目から焼き、焼き色がついたら裏返す。
5. 4に火が通ったら3を加えて軽く炒め、しんなりしてきたらBを入れ蓋をし、しょうゆの香ばしい香りがするまで蒸し焼きにする。皿に盛り仕上げに小ねぎを散らす。

[このレシピ1人分の食物繊維摂取量]

8.45g (1日分の約42%)