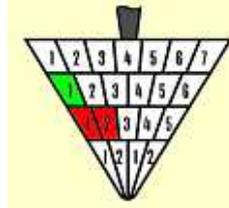


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 188

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 2つ



鮭のソテー 和風きのこソース

(調理時間 約40分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	251 kcal
タンパク質	18.2g
脂質	13.3g
塩分	3.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

生鮭の切り身... 2切れ	黒こしょう... 少々
しいたけ... 6個	塩... 少々
えのきだけ... 100g	サラダ油... 少々
にんにく... 1片	みりん... 大さじ1と1/2
パセリ	しょうゆ... 大さじ2
(みじん切り)... 少々	白こしょう... 少々
	日本酒... 大さじ1/2



レシピ提供者から...

ひとつこと

旬の鮭ときのこを使った簡単かつ和風なメニューです。しょうゆ味なのでご飯にもぴったりですし、食欲をそそるにんにくの香りが Good です。



作り方

鮭の両面に、塩・こしょうで下味をつける。

しいたけは石づきを落とし、4等分に切る。えのきだけは根元を切り落として手でほぐす。にんにくは薄くスライスする。

フライパンに油とにんにくを入れて、きつね色になるまで炒め、鮭の両面に焼き色をつけたら、ふたをして蒸し焼きにする。火が通ったら器に盛る。

フライパンにしいたけ、えのきだけを加え、しんなりしてきたら酒と調味料で味を調える。パセリを鮭の上に散らす。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。