




コンソメ鮭ポテト焼き

材料〈2人分〉

 氷塩熟成新巻鮭切身 … 2切

じゃがいも …… 1個

パセリ(みじん切り) …… 適量

粗挽き黒こしょう …… 適量

オリーブ油 …… 大さじ2

A [コンソメ(顆粒) …… 小さじ2

水 …… 大さじ2

- ① 鮭は解凍し、4等分のそぎ切りにする。
- ② じゃがいもは8mm幅の輪切りにし、耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①と②を加え中火で1~2分ずつ焼き、Aをふり、蓋をして中火で1~2分蒸し焼きにする。
- ④ 器に③を盛り、粗挽き黒こしょうをふり、パセリを散らす。