

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

5/27 水


B
コース

5/28 木



鮭とポテトの味噌炒め

材料〈2人分〉

 定塩白さけ切身 … 2切

フライポテト …………… 300g

玉ねぎ …………… 1/2個

人参 …………… 1/3本

ピーマン …………… 2個

小麦粉 …………… 少々

白炒りごま …………… 小さじ1

バター …………… 15g

A 味噌 …………… 大さじ1と1/2

だし汁 …………… 大さじ2

みりん …………… 大さじ1

砂糖 …………… 小さじ2

- ① 鮭切身は解凍し、水気を拭き取り、骨を取ってから3等分に切り、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは縦1cm幅、人参は短冊切り、ピーマンは乱切りにする。
- ③ フライパンにバター10gを入れて熱し、①を入れ中火で両面を2分ずつ焼く。蓋をして弱火で3～4分蒸し焼きし、鮭切身を取り出す。
- ④ ③に残りのバターを入れて熱し、②を中火で2～3分炒める。フライポテトは耐熱皿にのせラップをかけずに電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ⑤ ④のフライパンに鮭切身を戻し入れ、フライポテトとAを加え、中火で約2分炒め合わせる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、白炒りごまを振る。

約426kcal 1人分