



つくってみませんか サケの塩麴蒸し焼き

《材 料》(4人分)

サケ	4切れ
塩麴	大さじ1
油	小さじ1
長ネギ	100g
シメジ	1パック
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
ゆずこしょう	小さじ1/6

サケに含まれるアスタキサンチンは、優れた抗酸化力を持っています。



《作り方》

- ① サケは余分な水気をペーパータオルで拭く。
- ② ①に塩麴を満遍なく塗り、冷蔵庫に30分以上置く。
- ③ 長ネギは5mm厚さの斜め切りにし、シメジは石づきを取り除き、ほぐす。
- ④ フライパンに油を入れて中火にかけ、②の片面を焼く。焼き色が付いたら裏返す。
- ⑤ 空いたスペースで長ネギ、シメジを炒める。しんなりしたらふたをして、弱～中火で3～4分蒸し焼きにする。
- ⑥ 先にサケだけを皿に出す。めんつゆにゆずこしょうを溶かし、フライパンに残っている長ネギ、シメジにかけて和える。サケの上からかける。



(食生活改善推進会)