

海苔の佃煮で味が決まる!

野菜たっぷり 鮭の海苔あんかけ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

海苔の佃煮は、火を止めてから加えることで、風味が飛ばず海苔の香りが楽しめます。合わせ調味料は片栗粉が沈殿してしまうので、よく混ぜてから加えてください。

材料(3人分)

生鮭	3切れ	A	水	100ml
塩	少々		片栗粉	小さじ2
片栗粉	適量		めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
小松菜	1/2束		おろし生姜	小さじ1/2
もやし	1/2袋		海苔の佃煮	大さじ3
人参	1/4本		ブラックペッパー	少々

- 1 鮭はひと口大に切り、塩をふって10分置く。出てきた水分をふき取り片栗粉をまぶす。
- 2 小松菜は3cmの長さに切り、人参は短冊切りにする。
- 3 フライパンに少し多めに油を入れて熱し、**1**を揚げ焼きする。両面カリッと焼けたら皿に盛る。
- 4 油を小さじ1程度だけ残して拭き取り、人参を炒める。火が通ってきたら小松菜、もやしを加えしんなりするまで炒める。**A**をよく混ぜてから加え、手早く炒め合わせ、とろみが付いたら火を止め、海苔の佃煮を加える。
- 5 **3**に**4**をかけ、仕上げにブラックペッパーをふる。