

やさしい味で心もほっこり

鮭と白菜の中華風とろみあん



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

鮭の塩気が優しく広がるあったかメイン料理。
生姜をきかせて体もぽかぽか! ご飯やうどんにかけても
おいしい一品です。

材料(2人分)

骨取り銀鮭 2切れ
塩 少々
白菜 1/8株(200g)
ぶなしめじ 1/2株(50g)
人参 50g
油 小さじ1

水 300ml
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
醤油 小さじ2
鶏がらスープの素(顆粒)
..... 小さじ1
A おろし生姜 小さじ1
片栗粉 小さじ4
B 水 小さじ4
ごま油 小さじ1/2

- 1 鮭はひと口大に切り、塩を振る。
白菜はざく切り、ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。
人参は細めの短冊切りにする。
- 2 Bを合わせておく。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、鮭を両面焼いて取り出す。
- 4 同じフライパンに人参を入れて炒める。
軽く火が通ったら白菜、しめじを加えて炒める。
- 5 Aを加えてひと煮立ちさせ、鮭を戻す。
全体に火が通ったら、2を加えてとろみをつける。
最後にごま油を回し入れて、火を止める。