

☆簡単メニュー☆

とろ〜り かんたん煮魚♪

☆鮭の照り煮



【材料】大人2人、子ども1人分

| | | |
|-----------|------|------|
| ・生鮭 | 3切れ | |
| ・小麦粉又は片栗粉 | 適量 | |
| A { | ・醤油 | 大さじ1 |
| | ・みりん | 大さじ1 |
| | ・水 | 1カップ |
| ・生姜 | 1片 | |
| ・小松菜 | 1/2束 | |

【作り方】

- ①小松菜は1〜2cm位の長さに切り、茹でて水気を絞る。生姜は薄切りにする。
- ②鮭に小麦粉(又は片栗粉)を薄くまぶす。
- ③平鍋にAと生姜を入れて火にかけ、フツフツしたら②を並べて入れる。
- ④フタをして中火で全体に火が通るまで煮る。
- ⑤①を皿に広げ、その上に④の鮭を盛り、熱々の煮汁を回しかける。



魚は煮汁が沸騰してから入れると臭みが出にくく、食べやすくなります。



子ども向けには、小松菜を少し長めに茹で、短く切ってあげると食べやすくなります。
醤油とみりんは、めんつゆ(約大さじ2)にするともっと簡単に♪

献立例

鮭の照り煮は、
ごはんや和え物、汁物と組み合わせて！