

電子レンジで簡単♪

☆ 鮭じゃがコーンバター



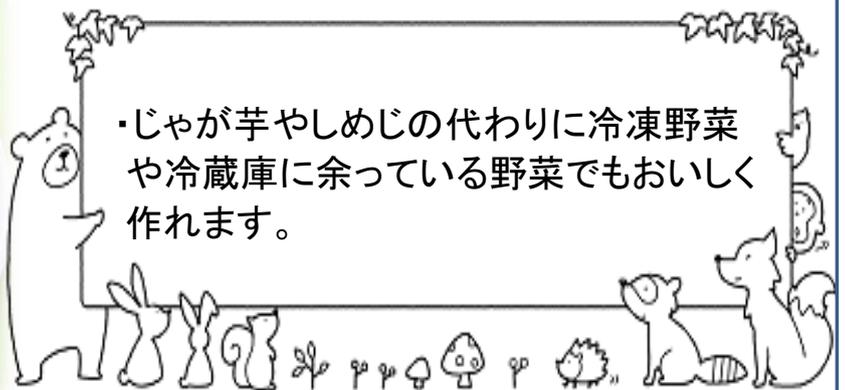
【材料】大人2人分、子ども1人分

【作り方】

- ・じゃが芋 2個
- ・しめじ 1パック
- 〔
 - ・生鮭 3切れ
 - ・塩 少々
 - ・酒 大さじ2〕
- ・コーン缶 小1缶
- A〔
 - ・水 大さじ1
 - ・めんつゆ 大さじ2
 - (2倍濃縮)〕
- ・バター 16g

- ①じゃが芋は皮をむいて薄切りにし、水にさらす。
- ②しめじは石づきをとってほぐす。
- ③鮭は骨を抜き、一口大のそぎ切りにし、塩をふり、酒をからめる。
- ④耐熱容器に水気をきったじゃが芋を入れふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ⑤④のじゃが芋が柔らかくなったら更にしめじ・鮭・コーン缶の順にのせAをかけ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で8分加熱をする。
- ⑥バターをのせ、お好みで万能ねぎをちらす。

※電子レンジの機種によって仕上がりが違います。
しっかりと火が通っていることを確認してください。



・じゃが芋やしめじの代わりに冷凍野菜や冷蔵庫に余っている野菜でもおいしく作れます。