

## 大根となめこでさっぱりと

# ☆ 鮭となめこのおろし煮



### 【材料】大人2人分、こども1人分 【作り方】

・生鮭	3切
・生姜 (生姜汁又はチューブ)	小さじ1
・酒	小さじ2
・醤油	小さじ2
・片栗粉	大さじ1・1/2
・油	大さじ2
・大根おろし (大根1/3本程度)	1カップ
・なめこ	1パック
・希釈白だし (白だし1:水9)	1/2カップ
・万能葱	適宜

- ①生鮭は水気をふき、3～4等分にそぎ切りにする。
- ②ボールにAを加えて軽くもみ、15～20分置く。
- ③大根おろしは軽く水気を絞っておく。
- ④なめこは(石づきをとり)サッと洗う。
- ⑤鮭の汁気を軽くふき、片栗粉をまぶす。
- ⑥フライパンに油を熱し、鮭を並べて両面をこんがりと焼いて取り出す。
- ⑦鍋に希釈した白だしを入れ、火にかけて、煮立ったら④、⑥を加えて煮る。最後に②を加え、サッと煮る。

★鮭をさばやぶり、鶏肉にしてもおいしい♪

☆なめこ以外のきのこをプラスしても◎

☆ほかの挽肉で作ってもおいしいです◎

★とろけるチーズをかけるのもオススメ！！



献立例

鮭となめこのおろし煮は<和風の主菜>なので  
ごはん等の主食、野菜が主の副菜又は汁物を組み合わせ