



おいしく・健康的に食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



照り焼きはブリだけじゃない!

鮭の照り焼き



一人あたりのエネルギー 196kcal	食塩相当量 1,8g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鮭	2切	
ブロッコリー	1/8株	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	小さじ2	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	サラダ油	小さじ1

■作り方

- ① 鮭に塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶし、余分な粉を振り落とす
- ② ブロッコリーは小房に分け、固めに下茹でする
- ③ Aの材料を混ぜ合わせる
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①の皮目を下にして焼き、2～3分して焼き色がついたら裏返し、③と②を入れ鮭を裏返しながらかき混ぜる
- ⑤ タレが少なくなれば弱火にして、全体に絡ませる



- ・少し甘めの味付けに仕上げています
- ・鮭の切身1切に対して小麦粉は小さじ1程度が目安です。

cooking memo