

おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE

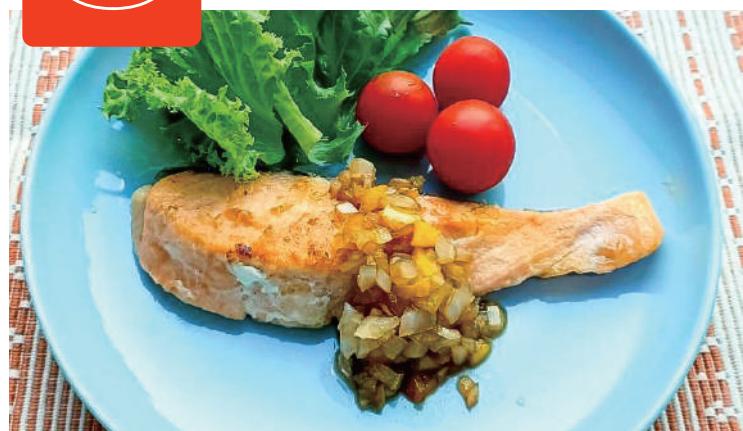


Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます～キッチンスマイルスタッフ版

鮭のムニエルバルサミコソース



一人あたりのエネルギー
348kcal

食塩相当量
1.9g

調理時間
約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鮭(切身)	2切
白ねぎ	1/2本
パプリカ(黄)	1/4個
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
A バルサミコ酢	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
薄力粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g
塩・こしょう	少々

■作り方

- ①鮭の両面に軽く塩・こしょうをふり5分程置き、表面に水分出たらペーパータオルで拭き取る
- ②①の身の部分に薄力粉をまんべんなくまぶす
- ③白ねぎとパプリカはみじん切りにする
- ④Aの材料は混ぜ合わせておく
- ⑤フライパンが冷たい状態でオリーブオイルを敷き、②を入れから火を点け、弱めの中火でゆっくり焼き、両面がしっかりと焼けたら皿に盛る
- ⑥⑤のフライパンをキッチンペーパーでさっと拭き、バターを入れ溶かしたら③を入れて炒め、しなりしたら④を加えてひと煮立ちさせ⑤にかける



バルサミコ酢を使う事で、料理上手を演出できちゃいます♪

cooking memo