



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、表面に水分出てきたらペーパータオルで拭き取る
- ② ①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
- ④ A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
- ⑥ ⑤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④を入れて炒め、しんなりしたら③を加えてひと煮立ちさせ⑥にかける

スマイル
memo

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