



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.



## 旬の秋鮭を楽しもう! 鮭のポテト焼き



一人あたりのエネルギー 420kcal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約40分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

生鮭(切身).....	2切
塩.....	少々
A 酒.....	小さじ1
しょうゆ.....	小さじ1
じゃがいも.....	2個
塩.....	少々
溶きたまご.....	1/2個分
小麦粉.....	大さじ1・1/2
サラダ油.....	大さじ2
しょうゆ.....	小さじ2
みりん.....	小さじ2
B レモン汁.....	小さじ2
バター.....	10g

### ■作り方

- ① 小骨を取った生鮭を半分のそぎ切りにし、混ぜ合わせたAに漬けて10分程度なじませる
- ② じゃがいもは皮を剥き3mmの細切りにして塩をまぶし、水気を拭き取り、小麦粉大さじ1分をまぶす
- ③ ①の水気を拭き取り、小麦粉大さじ1/2分をまぶし、溶きたまごにくぐらせ、②を全体に押し付けるようにして付ける
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を入れて焼き、焼き目がこんがりとなったら裏返してさらに3~5分程度焼く
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切って器に盛る
- ⑥ フライパンの余分な油を拭き取りBを入れ、ひと煮立ちさせ器に入れ、⑤に添える

cooking memo