

かんたんレシピで気軽につくろう!



鮭の西京焼き 大根のすだち酢漬け添え



《材料：4人分》

生鮭・・・・・・・・・・・・・・ 4切れ

A
みそ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
みりん・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
酒・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3

酢漬け
大根・・・・・・・・・・・・・・ 200g
塩・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/3

B
すだちの絞り汁・・・・・・・・・・ 大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/3

【1人あたり エネルギー 185cal 塩分 1.25g 1食分 132円】

- 1 Aの調味料を全部まぜて調味液を作る。塩分が強い場合は味噌の量を調整し、他の調味料はそのままにする。
 - 2 鮭に合わせ味噌をかけ全体になじませ、1時間位おけば大丈夫。
 - 3 グリルで焼いて出来上がり。口取りに、大根のすだち酢漬けを添える。
- 1 大根は3mmさのいちょう切りにする。塩小さじ1/3をふって10分ほどおく。
 - 2 すだちの皮をとり、せん切りにする。果肉を絞って搾り汁をとる。
 - 3 ポリ袋にAを合わせる。1の大根の美水家を絞って袋に加える。すだちの皮を混ぜ、袋の外から揉んで混ぜる。空気を抜いて、口を閉じ、10～20分おく。冷蔵庫で2～3日保存できる。

上品な西京焼きがおうちで簡単にできちゃいます。
しっかり味を楽しみたいときは、前日からつけておいてください。

鮭のソテーまのこ クリームソース



《材料：4人分》

生鮭(切り身)・・・・・・・・・・・・ 4切れ
塩・・・・・・・・・・・・・・ 少々
こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 少々
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・ 適量
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

生しいたけ・・・・・・・・・・・・・・ 6枚
エリンギ・・・・・・・・・・・・・・ 2本
しめじ・・・・・・・・・・・・・・ 1パック
にんにく・・・・・・・・・・・・・・ 1/2かけ
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1.5
白ワイン・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
コンソメ(顆粒)・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/8
水・・・・・・・・・・・・・・ 1/4カップ
生クリーム・・・・・・・・・・・・・・ 1カップ
塩・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 少々
ねぎ(小口切り)・・・・・・・・・・・・ 2～3本分

【1人あたり エネルギー 478kcal 塩分 1.4g 1食分 275円】

- 1 さけは、腹骨をすき取り、皮を取る。長さを半分 に切って塩・こしょう各少々をふり、小麦粉をまぶす。
- ポイント
(皮と身の間に刃を入れる。皮の端を押さえて、刃をまな板から離さないようにして切り進む。)
- 2 しいたけは石づきを切り落とし、四つ割りにする。エリンギは3～4cm長さに切って手で裂く。しめじは石づきを切り落とし、バラバラにほぐす。にんにくは縦半分に切る。
 - 3 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、1を焼いて、器に取り出す。
 - 4 3のあいたフライパンにオリーブ油を足し、にんにくと2のきのこ類をよくいため、白ワインとスープを加えてとろみがつくまで煮詰める。生クリームを加えて5～6分間煮る。
 - 5 塩・こしょうで味を調べ、4のさけの上にかける。ねぎを散らす。

クリームソースで鮭がごちそうに! たっぴりのきのこと一緒に
秋のおいしさをお楽しみください