

さっぱりジューシー
鮭のおろし煮

15分

1人分
494
kcal



さっぱりジュシー 鮭のおろし煮

15分

1人分
494
kcal



材料 (2人分)

鮭	2切れ
片栗粉	適量
サラダ油	適量
水	150cc
和風顆粒だし	小さじ1
大根おろし	10cm分
細ねぎ	お好みで

☆調味料

酒	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2

- 1 鮭は一口大に切って片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに底から1cm程度のサラダ油を入れて170℃に熱し、①の鮭を入れて裏に返しながら中火で火が通るまで揚げ焼きにし、取り出す。
- 3 鍋に水、和風顆粒だしを入れて煮立たせ、☆を加えて混ぜる。
- 4 ③に大根おろし、②の鮭を加えてあたためる。