

ピリ辛がうま！

鮭チリ



10分

1人分
356
kcal

DELISH
KITCHEN

 ヨークベニマル

ピリ辛がうま！ 鮭チリ

10分

1人分
356
kcal



材料 (2人分)

生鮭	2切れ
ねぎ	10cm
卵	2個
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
豆板醤	小さじ1
塩こしょう	適量
片栗粉	適量
ごま油	大さじ1
細ねぎ(刻み)	適量

☆たれ	
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
ケチャップ	大さじ2
水	大さじ1
片栗粉	大さじ1

- 1 鮭は食べやすい大きさに切る。塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- 2 にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにする。ボウルに卵を割り入れ、混ぜる。
- 3 別のボウルに☆を入れて混ぜる。
- 4 フライパンに半量のごま油(大さじ1/2)を入れて熱し、鮭を加えて焼き色がつくまで中火で両面を焼き取り出す。
- 5 にんにく、しょうが、ねぎ、豆板醤を入れて香りが出るまで弱火で炒め、③を加えとろみが出るまで中火で加熱する。
- 6 ④をもどし入れて加熱し、ふつふつしたら卵を回しいれて混ぜながら加熱する。器に盛って、仕上げに刻んだ細ねぎをふる。