

人気献立レシピ

鮭の甘辛ごま絡め



【材料】 2人分

鮭 50g	2切れ
小麦粉	適量
★醤油	大さじ2
★砂糖	大さじ2
★酢	大さじ1
白胡麻	適量

【作り方】

- ①,鮭は好みの大きさに切り、軽く塩を振り小麦粉をまぶす。
- ②,多めの油をフライパンに170℃に熱し、①の鮭を両面カラッと揚げる。
- ③,フライパンの油をふき取り、★の調味料を入れて煮詰める。
- ④,仕上げに胡麻をたっぷりに入れて出来上がり。

【一ロアドバイス】

- 鮭は塩味のないものを選んでください。
- 調味料を入れてひと煮立ちしたら焦げないようにすぐに火を止める。
- 白胡麻はたっぷりに入れるとおいしいですよ。

