

- 1 鮭はキッチンペーパーで表面の水けをふき、片栗粉を全体にまぶす。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、袋の口を手でとじて振るとまんべんなくまぶせます。



- 2 フライパンに油大さじ1を入れて中火で熱し、鮭を並べ入れる。両面を焼いて中まで火を通し、一度取り出して、フライパンをキッチンペーパーできれいにふく。

ポイント 鮭はキッチンペーパーの上に取り出して油をきります。



- 3 フライパンに油大さじ1/2を入れて強めの中火で熱し、玉ねぎ、人参、チンゲン菜の茎を入れて2分程炒める。ほぐしたえのぎと葉を加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント チンゲン菜は火の通りにくい茎を先に炒めます。



- 4 火を少し弱めて②の鮭を戻し入れ、たれをまわし入れて、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント たれを加えたら、野菜から余分な水分が出ないように、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

秋鮭切身	120g	えのぎ	50g
玉ねぎ	100g	片栗粉	1袋
人参	30g	中華炒めたれ	1袋
チンゲン菜	100g		

ご用意いただく食材

油…………… 大さじ1・1/2

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

たれ

しょうゆ	……………	大さじ1
オイスターソース	……………	小さじ2
砂糖	……………	小さじ1

※片栗粉(1袋) …大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 鮭は食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- チンゲン菜は3~4cm長さのざく切りにする。(茎の太い部分は縦2等分に切る)玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。えのぎは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

手順4の仕上げにごま油(小さじ1/2)をまわしかけると風味よく仕上がります。味をみて、お好みで塩、こしょう各少々でとのえましょう。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc