

鮭のおろし煮

材料 4人分

生鮭切り身(80g)・・・4きれ
酒・・・・・・・・大さじ1.5

A (だし汁・・・・・・・・200cc
酒・・・・・・・・大さじ3
みりん・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
おろししょうが 6g)

大根おろし・・・・・・・・400g
ししとう・・・・・・・・4本



作り方

1. 鮭と大根の下準備をします。
鮭は軽く酒をふって10分おき、ペーパータオルなどで表面の水気をふき取る。
大根おろしは目の細かいザルに入れ、軽く水気をきる。
2. 調味料で煮ます。
鍋にAの材料をあわせてひと煮立ちさせ、鮭を重ねないように並べ、落とし蓋をしてさらに蓋をし、中火で6～7分煮る。
大根おろしと、ししとうを加え、蓋をして2分ほど煮て火をとめる。
3. 盛りつけ
器に煮汁ごと盛り、ししとうを添える。

<1人分栄養価>

エネルギー160kcal
カルシウム 38mg
塩分 1.5g