



## 銀鮭のおろし煮

### 生銀鮭切身



### 材料

- |         |            |
|---------|------------|
| ①生銀鮭    | (2~3切れ)    |
| ②塩      | (適宜)       |
| ③小麦粉    | (適宜)       |
| ④大根おろし  | (1/5本分くらい) |
| ⑤だし汁    | (300cc)    |
| ⑥淡口しょうゆ | (大さじ3)     |
| ⑦みりん    | (大さじ1)     |
| ⑧砂糖     | (大さじ1)     |
| ⑨サラダ油   | (大さじ2)     |
| ⑩こねぎ    | (適宜)       |

### 作り方

- ① 鮭の両面に塩を軽く振って15分ほど置き、小麦粉を両面うすくはたく。
- ② フライパンにサラダ油をいれて中火で熱し、鮭の両面をこんがり焼く。
- ③ 材料④~⑧を合わせたものを、作り方②のフライパンに入れて、ひと煮立ちしたら器に盛り、こねぎをかけ完成。