使ったのは
この商品！

※写真はイメージです。

生秋鮭の力（チカラ）

身の赤い色に含まれるアスタキサンチンには強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防やアンチエイジングなど様々な効能が期待できるとされています。

きのこと鮭のバターぽん炒め

調理時間 30分

1人分 226kcal

きのこと鮭のバターぽん炒め

調理時間 30分 | 1人分 226kcal

【材料/2人前】

生鮭(切り身)……2切れ
エリンギ……1/2パック
しいたけ……2個
しめじ……1/2パック
えのきだけ……1/2パック
にんにく……1/2片
青じそ……5枚
バター……10g
サラダ油……大さじ1/2
塩……少々
こしょう……少々
ミツカン 味ぽん……大さじ1と1/2

【作り方】

①エリンギ、しいたけは薄切り、しめじ、えのきだけは食べやすいようにほぐす。にんにくはみじん切り、青じそはせん切りにする。

②鮭の切り身を半分に切り、塩・こしょうをふる。フライパンにサラダ油とバター5gを入れて熱し、中火で鮭をこんがり焼いて取り出す。

③フライパンに残った余分な油をふきとり、バター5gを加える。にんにくのみじん切りを入れ、きのこを加えて強火でさっと炒め、②の鮭を戻し、「ミツカン味ぽん」を回しかけ、全体に味をサッと馴染ませる。

④皿に盛り付け、せん切りにした青じそを盛る。