

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

秋鮭ときのこのマリネ

調理時間**20分**
(漬け込み時間は除く)

1人分

431kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



しめじ

+

使ったのはコレ!



ミツカン
カンタン酢

秋鮭ときのこのマリネ

材料/2人分

紅鮭(切り身).....2切れ(200g)
しめじ.....1パック(100g)
えのきだけ.....1パック(100g)
しいたけ.....4個
たまねぎ.....1/2個
塩・こしょう.....少々
小麦粉.....少々
オリーブオイル...適量(鮭の揚げ焼き用)
ミツカン カンタン酢.....1カップ
パセリ.....適宜

作り方

- ①しめじ、えのきは石づきを切ってほぐす。しいたけは石づきを切って、4等分にする。たまねぎは2等分し、繊維に垂直に、5mm程度の幅に切る。
- ②①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で6分加熱する。(※加熱時間は目安です。きのこがしんなりとし、たまねぎが透明になるまで加熱)
- ③鮭は骨を取って切り身を4等分にし、塩・こしょうしたら、小麦粉を軽くまぶし、多めのオリーブオイルを熱したフライパンで、きつね色に焼く。
- ④深さのある容器に、②、③、「ミツカン カンタン酢」を入れて、30分程度漬ける。
- ⑤器に④を盛り付け、お好みで刻んだパセリを飾る。