



鮭がおいしい甘辛煮物！

鮭じゃが（賛否両論 笠原氏）



調理時間（20分）

【提案ポイント】

【笠原将弘氏監修メニュー】旬の鮭を肉じゃがの肉の代わりに加えてアレンジ。フライパン1枚で作れて調理も簡単。香ばしい風味とバターが食欲をそそります。

【当社使用商品】

キッコーマン濃いだし本つゆ

【栄養計算値（1人分当たり）】

エネルギー	食塩分
348 kcal	4.1 g

【材料（2人分）】

生鮭（切り身）	…	2切れ
薄力粉	…	適量
じゃがいも	…	300g
玉ねぎ	…	1/2個
にんじん	…	1/2本
サラダ油	…	大さじ1
バター	…	5g
青ねぎ（小口切り）	…	適量
黒こしょう	…	少々
(A)		
キッコーマン濃いだし本つゆ	…	大さじ4
水	…	300ml

【つくり方】

- (1) 鮭は食べやすい大きさに切り、薄力粉をまぶす。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは小さめの乱切りにする。
 - (2) フライパンに油を熱し、鮭を皮目からきつね色に焼き裏返して軽く焼く。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを加え、炒め合わせる。
 - (3) (A)を加えて落しぶたをし、中火で8分程煮て落としぶたを取ってバターを加え、フライパンを返しながらかき混ぜながら3分ほど煮汁が少なくなるまで煮る。
 - (4) 器に盛りつけ、青ねぎをちらし、黒こしょうをふる。
- ※ 栄養計算値に薄力粉、青ねぎは含まれません。

