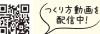
ROSEN'S RECIPE ローゼンおすすめメニュー 旨味のつまった鮭と甘酸っぱい玉ねぎのソースがベストマッチ。 塩鮭のおろし玉ねぎソース 調理時間 **20**分 1人分

166kcal



## 





《レシピ考案》 Goo Goo Foo フードクリエイター 堀池 美由紀



## 塩鮭のおろし玉ねぎソース

## 材料/2人分

がんばる農家応援団 玉ねぎ※・・・1個
ブロッコリー・・・・・・1/4個
ミニトマト・・・・・・・・・・4個
銀塩鮭切身・・・・・・・・2切れ
<調味料>
ミツカン 味ぽん・・・・・大さじ1と1/2
砂糖・・・・・・いかさじ1
にんにくチューブ・・・・・2cm

## 作り方

- ①玉ねぎは半分はくし形に切り、半分はすりおろす。 ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトは半分 に切る。
- ②フライパンにクッキングシートを載せ、片側に 鮭を、もう片側にブロッコリーとくし形に切った 玉ねぎを載せ、野菜に水大さじ1(分量外)を ふりかける。蓋をして、鮭と野菜に火が通るまで、 両面を2~3分焼き、クッキングシートごと取り 出す。
- ③②のフライパンに①のすりおろし玉ねぎと〈調味料〉を加えてひと煮立ちさせる。
- ④①のミニトマト、②の鮭と野菜、③のソースを 器に盛って完成!