

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



※写真はイメージです。

冬の旬食材



がんばる農家応援
玉ねぎ※



銀塩鮭切身

+

使ったのはコレ！



ミツカン
味ぽん



「つくり方動画を
配信中！」

《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……………小さじ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！

※がんばる農家応援団の野菜は時期・店舗によって取り扱いがない場合がございます。