

ROSEN'S RECIPE

ローゼンおすすめメニュー

黒酢たまねぎドレッシングで! 秋鮭とさつまいものソテー

調理時間

10分

1人分

約350kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



さつまいも

+

使ったのはコレ!



キュービー
テイステッドレッシング
黒酢たまねぎ 210ml

黒酢たまねぎドレッシングで!秋鮭とさつまいものソテー

材料/2人分

鮭(生).....2切れ
さつまいも.....1/2本(大)
ぶなしめじ.....1パック
小ねぎ.....適量
塩.....少々
こしょう.....少々
小麦粉 料理用.....適量
サラダ油.....適量
キューピー ティスティドレッシング
黒酢たまねぎ.....大さじ3

作り方

- ①鮭は長さ3等分に切り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ②さつまいもは皮つきのままよく洗い、厚さ1cmの半月切りにし、水にさらす。ぬれたまま耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。
- ③ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ④フライパンに油をひいて熱し、①を入れて両面が色づくまで焼き、②と③を加えて炒め、火が通ったら、「キューピー ティスティドレッシング 黒酢たまねぎ」を加えて味をからめる。
- ⑤器に④を盛りつけ、小口切りにした小ねぎを散らす。