

🍴 酒粕漬けの鮭のソテー



酒粕、白みそ、甘酒と旨みが三拍子そろったみそ床！
魚の臭みをとれ、深みが出ます。ポン酢で、あっさりとお食べてみて！

調理時間：20分（漬け時間除く）

カロリー：339Kcal（1人分）

塩分：2.4g（1人分）

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料(4人分)

鮭切り身(4切れ)、塩(少々)、ポン酢(適量)、
炒め用サラダ油(大さじ1)

■A 酒粕・白みそ(各大さじ3)、大関甘酒(100cc)
付け合せ…生シイタケ(2枚)、赤パプリカ(1/4個)、
エノキ茸(1/2袋)、さやいんげん(6本)

作り方

- ① 鮭に塩少々(薄塩)をふり、しばらく置き、出てきた水分を取る。
- ② ■Aをバットに混ぜ合わせ、①を漬け、1日なじませる。
- ③ 取り出し、みそを軽く取り、そのまま焼き、ポン酢(少々)をかける。
- ④ 付け合わせの野菜は細切りし、サラダ油(大さじ1)でさっと炒め、ポン酢をかける。
- ⑤ 器にを③のせ、④を添える。