

# 2013年 6月15日 一人暮らし応援料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】 鮭とピーマンの香味だれ

<材料> 1人分

- ・紅鮭(生) 80g
- ・塩 1g(ひとつまみ)
- ・清酒 7.5g(大さじ1/2)
- ・薄力粉 5g(小さじ2)
- ・ピーマン 45g (大きいサイズで1個分)
- ・大豆油 3g(小さじ2/3)



[A]

- ・白ねぎ 5g
- ・しょうが 1g
- ・濃口醤油 9g(大さじ1/2)
- ・米酢 4g(小さじ2/3)
- ・砂糖 1g(ひとつまみ)



Aの材料を  
混ぜた状態。

<作り方>

- ①Aの材料を混ぜる。
- ②赤鮭の切り身は半分に切る。  
塩と酒で下味をつけ、約10分おく。そして水気を拭き、全体に小麦粉をまぶす。

1/2に  
切ります。



塩と酒で  
下味を!



- ③ピーマンは縦半分に切り、へたと種をとり、横に2~3cm幅に切る。
- ④フライパンに油を入れ、中火に熱し、鮭とピーマンを入れて、蓋をし、2~3分焼く。  
ピーマンは裏返してさっと焼き、取り出す。取り出したピーマンは、キッチンペーパーで油を拭きとる。  
鮭は裏返してふたをしないで弱火にして、火が通るまで焼く。
- ⑤焼きあがったら、ピーマンと鮭を皿に盛り、混ぜたAをかける。