

10/29 (月) 秋鮭のかぼすバター醤油 (加藤 奈美さん)

(材料 2 人分)

- 秋鮭：2切れ (150g)
- 塩・こしょう：各適量
- 小麦粉：適量
- れんこん：100g
- エリンギ：大1本
- サラダ油：小さじ2
- A {
 - バター：10g
 - 濃口醤油：大さじ1
 - かぼす：小1個

- ① 鮭は皮付きのまま、一口大の削ぎ切りにして、軽く塩・こしょうをふる。
- ② れんこんは5mm厚さの輪切りか大きければ半月に切って、エリンギは縦に6等分して、長さを3等分に切る。かぼすは輪切りか大きければ半月の薄切りにし、種を取っておく。
- ③ ①の鮭に小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の鮭と②のれんこん・エリンギを入れて中火で両面焼く。
- ⑤ ④にAを入れて味を絡め、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。