



9/4 (金) 鮭のムニエル とろとろオクラソース (福岡 由香さん)

(材料2人分)

{ 生鮭：2切れ
 塩・こしょう：各適量
 小麦粉：適量
 オリーブオイル：大さじ1
 バター：15g

(オクラソース)

{ オクラ：8本
 塩：適量
 A { 水：100ml
 チョーコーだしの素こいいる：大さじ2
 みりん：大さじ1
 おろし生姜：少々

(付け合わせ)

トマト(中)：1個
 レモン：適量

- ① 鮭は両面に塩・こしょうをふり、10分ほど置いておく。オクラは板すりして、塩を洗い流し、輪切りにする。トマトは6等分のくし切りにして、レモンはくし切りにする。
- ② ①の鮭の水分をふき取り、小麦粉を均等にまぶし、余分な粉は落とす。
- ③ フライパンにオリーブオイルと②の鮭を皮目から入れて、火をつけ、中火で皮目に焼き色がつくまで焼き、裏返して弱火にし、バターを加えて、均一に火が通るように、途中バターを鮭にかけながら加熱する。焼けたらキッチンペーパーの上に取り出し、余分な油を切る。
- ④ (オクラソース)を作る。小鍋に①のオクラとAを加えて中火にかけ、とろみが出るまで煮る。
- ⑤ 器に③の鮭のムニエルを盛り、④のオクラソースを上からかけ、①のトマトとレモンを添える。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。