



鮭とじゃがいものガーリックソテー

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3～4人前

- ・凍 トラウトサーモン切身 1パック(90g) 2パック(180g)
- ・じゃがいも 1個 2個
- ・玉ねぎ 1/2個 1個
- ・塩たれ 1袋(50g) 2袋(100g)

【家庭で用意】

- ・片栗粉 大さじ1 大さじ2
- ・塩・こしょう 適量 適量
- ・オリーブオイル 大さじ1 大さじ2

(栄養成分1人前(193g)あたり)(全体を2人分として計算)

【エ】 261kcal 【蛋】 11.8g 【脂】 13.6g 【炭】 25.6g 【塩】 1.8g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
塩たれ	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

塩たれの量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

トラウトサーモン切身は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取り、塩・こしょう、片栗粉を振ります。

- ① じゃがいもは細切り、玉ねぎはスライスします。じゃがいもを水にさらして水気を切り、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで約3分加熱します。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、弱火でトラウトサーモン切身をじっくり焼きます。
- ③ ②に火が通ったら、①、塩たれを加えて蓋をし、弱めの中火で約5分蒸し焼きにします。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたらできあがり。