

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	鮭と小松菜のオイバタ炒め
-------	--------------

区分	主菜
調理時間	15分
季節	秋



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	197	1.3	123

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
生ざけ	1切れ (90g)
「瀬戸のほんじお」	少々
片栗粉	大さじ1/2
小松菜	1/2束
れんこん	90g
玉ねぎ	1/4個
A 「Cook Do」オイスターソース	大さじ1/2
A バター	7.5g
A しょうゆ	大さじ1/4
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ1/2
バター	7.5g

作り方	1	さけは5~6等分に切って塩をふり、片栗粉をまぶす。小松菜は4cm長さのザク切りにする。れんこんは5mm幅の半月切りにする。玉ねぎは1~2cm幅のくし切りにする。
	2	フライパンに油を熱し、(1)のさけを入れ、両面こんがり焼き色がつくまで焼き、いったん皿にとる。
	3	同じフライパンにバターを熱し、(1)のれんこん・玉ねぎを入れて炒める。火が通ったら、(1)の小松菜を加え、(2)のさけを戻し入れて炒める。
	4	小松菜がしんなりしたら、Aを加え、バターを溶かしながら炒め合わせる。

メニューのポイント	バターとオイスターソースのコクでお箸がすすむ♪
-----------	-------------------------

出典元「レシピ大百科」