



野木町地産地消メニュー



⑧7 鮭野菜炒め



調理時間 | 5 ~ 20分

お好みの種類の野菜を加えてもおいしくお作りいただけます。

食材の旬

ニラ 1月～2月
にんじん 11月～2月

【材料】

生鮭	2切れ
酒	小さじ1
小麦粉	小さじ2
ニンジン	20g
にら	20g
長ネギ	10g
しょうが	1/2 かけ
もやし	100g
ごま油	小さじ1

〈A〉

豆板醤	少々
しょうゆ	小さじ2弱
砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ① 鮭は酒をふり、5分程おく。
- ② にんじんは0.5cm幅の短冊切りに、にらは5cmの長さに、長ねぎとしょうがはせん切りにする。
- ③ 鍋に3cm程の湯を沸かし、ごま油を数滴(分量外)入れ、にんじん、もやし、にらの順に加えて茹で、ザルにとり水気を切る。
- ④ 鮭の水気をふき小麦粉を薄くつけ、フライパンにごま油を熱し、両面を焼く。フライパンの手前で、長ねぎ、しょうがを炒め、Aを鮭にからめ、味をつける。
- ⑤ 鮭を取り出し、③の野菜を入れてひと混ぜし、盛り付ける。

～ひとくちメモ～

鮭より脂質の多いサーモンを使用することでエネルギーアップに。