

# 鮭の塩ダレうどん

9～11月にとれる脂ののった「秋鮭」を、いつもとちがった塩ダレで。

調理時間

15分

1人当り

416kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・秋鮭切身…………… 2切れ
- ・生わかめ…………… 30g
- ・きゅうり…………… 1本
- ・冷凍うどん…………… 2人前

- A
- ・塩…………… 少々
  - ・酒…………… 小さじ1
- B
- ・くろめ塩…………… 4g  
(※くろめ塩は通常の塩で代用可能です)
  - ・和風顆粒だし…………… 小さじ1
  - ・砂糖…………… 小さじ1
  - ・酢…………… 小さじ1
  - ・ごま油…………… 小さじ1
  - ・熱湯…………… 大さじ1と1/2
  - ・冷水…………… 1/3カップ



## POINT!

脂ののった秋鮭を、ひんやり冷たいうどんと共に。くろめ(海藻)と海水を煮詰めてつくる、ミネラル豊富な「くろめ塩」のぶっかけダレで、さっぱりとお召し上がりください。

## ●作り方

- ① 鮭は耐熱皿にのせ、Aをまぶしてふんわりとラップをし、電子レンジで5分加熱する。粗熱がとれたら、皮をとり、箸でざっくりとほぐす。
- ② Bは混ぜあわせて冷蔵庫で冷やしておく。きゅうりはすりおろし、水気を軽くきる。
- ③ わかめは熱湯でサッと茹でる。続けて同じお湯でうどんを茹で、流水で冷やす。
- ④ さらにうどん、きゅうり、わかめ、鮭を盛り、塩ダレをまわしかける。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る