

秋鮭と秋野菜のアヒージョ

テーブルにスキレット鍋ごと出せば盛り上がること間違えなし、のアヒージョ。

調理時間
10分

1人当り
483kcal



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 2切れ
- ・しめじ 1/8袋
- ・にんにく 1片
- ・赤唐辛子 1/2本
- ・オリーブオイル 大さじ4
- ・塩 適宜
- ・れんこん(細い部分) (1.5cmの輪切り)2枚
- ・長芋 (1.5cmの輪切り)2枚



●作り方

- ①秋鮭は1切れを3等分に切り、全体に塩をまぶしておく。
- ②にんにくは包丁の腹でつぶす。
- ③スキレット鍋に、にんにくと赤唐辛子とオリーブオイルを入れ弱火にかける。ふつふつしてきたられんこんと長芋を順に並べて入れ、両面を1分ずつ加熱し、長芋、れんこんの順で取り出す。
- ④続けてキッチンペーパーで水分をふいた秋鮭を入れ、両面を1分半ずつ加熱する。秋鮭は立てるようにして盛り付け、空いたスペースにしめじを入れ、サッと加熱する。
- ⑤れんこんと長芋を戻し入れ、全体に塩をふり、そのまま食卓に出す。



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