

鮭の炒め煮 コチュジャン仕立て

	材料(2人分)			
	鮭 切り身(70g) 2切れ 小麦粉 大さじ 1 サラダ油 大さじ 1 1/3 にんにく 1片 にら 20g 人参 20g 玉ねぎ 40g 生しいたけ 20g 水 大さじ 2 コチュジャン 10g 酒 大さじ 1 1/4			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	229 kcal	17.1g	11.4g	0.5g



作り方

1. 鮭は一口大に切り、小麦粉をつける。
2. にんにくはみじん切り、にらは長さ3cm、人参は短冊切り、玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。
3. 油でニンニクを炒め、鮭をこんがり焼き、皿にとる
4. 3に2の野菜を入れ炒め、水を加え蓋をして蒸し煮にする。
5. 野菜に火が通ったら鮭を入れ、調味料を加え、全体にからめる。



コメント

- ・ 不飽和脂肪酸(n-3系多価不飽和脂肪酸)が多い魚を食材に取り入れました。