

2025年9月号

【料理名】さけのみそバター焼き



【献立】

きのこご飯

蒸しなすのしょうがじょうゆ

【調理時間】20分

【カロリー】405 kcal

【塩分】2.8g

【主材料】(2人分)

生さけ……2切れ(200g)

もやし……100g

キャベツ……2枚

A 水……大さじ3

A みりん……大さじ2

A みそ……大さじ1½

バター……10g

【作り方】

1. さけは塩とこしょう各少々をふり、小麦粉をしっかりとまぶす。もやしはひげ根を除く。キャベツはひと口大に切る。Aは混ぜ合わせる。
2. フライパンに油小さじ1を中火で熱してキャベツともやしを炒め、塩とこしょう各少々で調味し、とり出す。
3. ②のフライパンに油小さじ1を足し、さけの両面を色よく焼く。余分な脂をペーパータオルで拭きとり、Aとバターを加えてからめながら焼く。
4. 器に②を広げて盛り、③をタレごとのせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。