

2025 年 9 月号

【料理名】 さけとじゃがいものペッパーチーズ蒸し



【主材料】（2 人分）

生さけ…… 2 切れ（160g）

じゃがいも…… 2 個（300g）

しめじ…… 1 パック（100g）

ミニトマト…… 8 個

ピザ用チーズ……60g

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A 粗びき黒こしょう……少々

A パセリ（みじん切り）……適量

【作り方】

1. さけはひと口大に切り、塩少々をふって5分ほどおき、ペーパータオルで水気を拭く。じゃがいもは1.5 cm厚さの半月切りにして水にさっとさらし、水気をきる。しめじは小分けにする。
2. 直径 24 cm程度のフライパンに油小さじ1を中火で熱し、さけとじゃがいもを並べ入れて3分ほど焼く。返してしめじとミニトマトを重ね入れ、ふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
3. Aの塩をふってざっくりと混ぜ、中央にピザ用チーズをのせる。ふたをして1～2分蒸し焼きにし、チーズを溶かす。残りのAをふる。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ1 ＝ 15 ml、小さじ1 ＝ 5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 W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。