



鮭のおろしかけ

1人分 栄養量

144kcal

3.7g
炭水化物

1.2g
塩分



材料 (2人分)

- ・ 鮭 2切れ
- ・ 塩 少々
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ ほうれん草 60g
- ・ 大根 60g
- ・ だし汁 大さじ2
- ① ・ 白だし醤油 小さじ2
- ・ みりん 小さじ1

食器提供：鶴林窯

作り方

- ① 鮭に軽く塩をして、グリルで焼く。フライパンで焼く場合は油をひいて両面焼く。
- ② ほうれん草は茹でて水にとり、水気をしぼって切っておく。
- ③ 大根はおろし、水気を切る。
- ④ 大根おろしと①を合わせ、ひとに煮立ちさせる。
- ⑤ 皿に焼き鮭とほうれん草を盛りつけ、④のおろしをかける。