

ピリッとこしょうがきいて、ごはんがすすみます

鮭とアスパラのガーリックこしょう炒め

Recipes for everyone!

2018年3月号



© GCS JAPAN CO., LTD.



栄養成分値/1人分



エネルギー

339 kcal



塩分

2.5 g



調理時間

15 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		22.4 g
脂質		22.2 g
炭水化物	糖質	10.8 g
	食物繊維	2.7 g
カルシウム		36 mg



材料 (2~3人分)

チリ産銀鮭 (ぶつ切り・甘口)	200~250g
グリーンアスパラガス	4本
たまねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック (50g)
酒	大さじ2
〔A〕 にんにく (粗いみじん切り)	1かけ分
〔A〕 粗挽き黒こしょう	小さじ1
サラダ油	大さじ1と1/2
〔B〕 しょうゆ、みりん	各小さじ1



作り方

- 1 鮭は酒をふって5分ほどおき、出てきた水気をペーパータオルでふく。アスパラガスは、皮をピーラーで縞目にむいて長さ4cmに切り、たまねぎは6等分のくし形切りにする。しめじは小房に分ける。
- 2 フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、鮭を入れる。両面を2~3分ずつ焼いて、一度取り出す。
- 3 2のフライパンをサッとふき、残りの油を入れる。Aを加えて軽く混ぜて中火にかけ、香りが出たらたまねぎ、アスパラガス、しめじを入れて2~3分焼きつける。
- 4 野菜の上下を返し、2を戻し入れてサッと炒める。Bをまわしかけ、1分ほど炒める。