

ポン酢醤油でさわやかに！

鮭とキノコの「楽々マリネ」

【材料4人分】

鮭の切り身 ……	4切れ	〈マリネ液〉	
コショウ ……	少々	ポン酢醤油 ……	100cc
小麦粉 ……	適量	水 ……	100cc
舞茸 ……	100g	鷹の爪 ……	1本
しめじ ……	100g		
パプリカ ……	100g		
オリーブオイル ……	大さじ2		

1人分 栄養量

• エネルギー	185kcal	• 脂 質	9.4g
• たんぱく質	16.0g	• 塩 分	1.8g



炒めたキノコとパプリカを
バットに移し、マリネ液をか
けておきます。



鮭の切り身は半分に切り、コ
ショウを振って小麦粉を全体
に薄くまぶします。舞茸とし
めじは大きめにほぐし、パプ
リカは薄切りにします。
★ここがポイント
パプリカは油が跳ねないよ
うに、しっかり水気を取っ
てください。



フライパンをペーパータオル
で軽く拭いたら、残りのオ
リーブオイル大さじ1を熱
し、鮭を並べ蓋をして焼きま
す。鮭は途中で裏返し、しっ
かりと火を通します。



鷹の爪を半分に切り種を取
り除きます。次にポン酢と水
を合わせます。そこに鷹の爪
を入れレンジで1分加熱し
ます。これでマリネ液の完成
です。



鮭が焼けたらマリネ液に浸
します。粗熱がとれるまで漬
けておけば完成です。
★ここがポイント
粗熱が取れた後、少し長めに
漬けた方が味が染みて美味
しいと思います。



フライパンでオリーブオイ
ル大さじ1を熱し、舞茸とし
めじをサッと炒めます。キノ
コがしんなりしたらパプリ
カを加えて軽く炒めます。

