

簡単・時短!

さんまときのこのみぞれ和え **和**

豆知識

秋の味覚の代表格といえば、やっぱり「さんま」と「きのこ」!旬の味わいを、大根おろしと和えてさっぱりいただきます♪

Point

フライパン1つで簡単に作れます!酒で蒸し焼きにすることで、さんまがふっくらし、臭みも抑えられます★



RECIPE

材料 2人分

さんま(3枚おろし) …… 2尾分
舞茸 …… 1パック
しめじ …… 1/2パック
えのきだけ …… 1/2パック
大根 …… 4cm(200g)

すだち …… 1個
塩 …… 少々
片栗粉 …… 小さじ2
サラダ油 …… 小さじ2
酒 …… 大さじ1

■Aポン酢 …… 大さじ2

■Aしょうゆ …… 小さじ2

作り方

- 舞茸は手でほぐす。しめじは石づきを落としてほぐす。えのきだけは石づきを落とし、長さ半分に切る。すだちは横半分に切る。さんまは4等分に切り、塩、片栗粉の順でまぶす。
- フライパンにサラダ油を入れ、中火で加熱し、さんまの皮を下にして入れる。端に寄せ、空いた所にきのこを入れ、2分間炒める。
- さんまを裏返し、酒を振り入れ、蓋をして、中火で2分間蒸し焼きにする。
- 大根の皮をむき、すり下ろし、軽く水気を切る。■Aと3を加え、和える。
- 器に盛り、すだちを添える。

