

カロリー 415.0kcal(1人分) - 調理時間 20分 - レシピ作成者 東京ガス「食」情報センター



粉をつけたらすぐに焼くと、香ばしい仕上がりに。焦がしバターソースで召し上がれ。



このレシピのモバイル版にアクセス！ 材料のメモや写真の確認にご利用ください

■ 材料

(4人分)

生サケ...4切れ

サラダ油...大さじ1

バター...30g

小麦粉...適量

塩...少々

コショウ...少々

【付け合せ】

ジャガイモ...2コ

パセリ...少々(みじん切り)

アスパラガス...4本

レモン...1/2コ(くし形切り)

■ 作り方

1. 生サケに塩少々をふり、しばらくおきます。(約10分～)

2. 付け合せの準備をします。ジャガイモは皮をむいて食べやすい大きさに切り、水から茹でます。竹串がスッと通るようになったら湯を捨て、火にかけて粉を吹かせます。パセリをまぶしておきます。

3. アスパラガスはグリルで焼きます。両面焼きグリル 強火約5分 片面焼きグリル 強火約4分 返して約3分 食べやすい長さに切っておきます。

4. (1)の水気を拭き取り、塩、コショウ各少々をふります。小麦粉を薄くつけ、余分な粉ははらい落とします。

5. フライパンを熱してサラダ油を入れ、(4)を入れて強火で焼きます。焼き色がついたら中火にし、六割ほど火を通します。返して同様に焼き、取り出します。

6. フライパンの汚れや余分な油を拭き取り、バターを入れて火にかけます。軽く焦がしてソースにします。

7. 皿に(5)を盛り、(6)のソースをかけます。(2)、(3)、レモンを添えます。

■ アドバイス

アドバイス

グリルで付け合せを作ると、火口もふさがず全ての料理を同時に仕上げることができ、便利です。

※(＊)印のついている工程は、レシピ詳細ページにて写真を見ることができます。

[レシピ詳細へ](#)