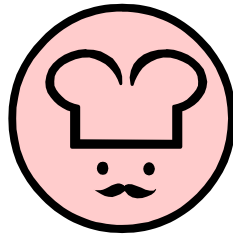


男の料理教室オススメレシピ紹介



生鮭の甘酢あんかけ

《材料》	《4人分》	《作り方》
生鮭	4切れ	① 生鮭は水分を拭き取り、 塩、こしょうを振る。 全体に薄く小麦粉をまぶす。 フライパンで両面をこんがり焼く。
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適量	
人参	1/2本	② 野菜は、全て細切り。 だし汁で野菜を煮る。
玉ねぎ	1/2個	
ピーマン	1個	調味料を入れ、最後に水溶き片栗粉でと ろみをつける。
きのこ	100g	
だし汁	150cc	③ 鮭にたっぷりあんをかけて完成～♪
塩	少々	
醤油	大さじ2	
酢	大さじ2～3	
砂糖	大さじ2～3	
水溶き片栗粉	適量	