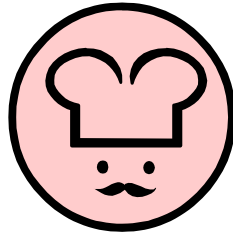


男の料理教室オススメレシピ紹介



鮭とレタスのクリーム煮

《材料》	《4人分》	《作り方》
甘塩鮭	4切れ	① 甘塩鮭は骨を取り、1cm厚さのそぎ切りにする。
レタス	600g (大1個)	② レタスは芯を取り、5～6cm角に切る。
しょうが(せん切り)	小1かけ	③ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、鮭の両面を焼きつける。しょうがを加えて炒め、酒をふり、水カップ2/3を加えて煮立てる。
牛乳	1・1/3カップ	塩小さじ2/3、こしょうを少々ふり、蓋をして4～5分煮る。
酒	大さじ4	④ ②と牛乳を加えてひと煮し、片栗粉大さじ1・1/3を2倍の水で溶いたものでとろみをつけ、
片栗粉	大さじ1・1/3	最後にごま油大さじ1をふる。
サラダ油	大さじ2	
ごま油	大さじ1	
塩	小さじ2/3	
こしょう	少々	