



Recipe 03

鮭の照り焼きとろろ丼

照り焼きにした香ばしい鮭は、ごはんが進むおいしさ。シャリッとしたとろろ、貝割れ大根を添えてさっぱりと。



材料(2人分)

- 鮭切り身..... 2枚
- 長芋..... 100g
- 貝割れ大根..... 適量
- うずらの卵..... 2個
- ごはん..... 丼2杯分
- 白ごま..... 適量
- めんつゆA..... 大さじ3
- めんつゆB..... 小さじ2
- ハチミツ..... 小さじ2
- サラダ油..... 小さじ2

作り方

1. 長芋はピーラーで皮をむき、ビニール袋に入れてめん棒などでとろろ状になるまでたたく。そこに、めんつゆBを加えて手でもみながら袋のまま混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鮭を焼く。表面に焼き色がついてきたら、めんつゆAとハチミツを混ぜ合わせたものを加え、汁気がなくなるまで照り焼きにする。
3. 器にご飯を盛りつけたら、1のビニール袋の先をハサミで太めに切り、絞るようにごはんかける。2の鮭、貝割れ大根、うずらの卵をのせ、白ごまをふる。



1. たたく時に長芋のかたまりを残しておく、シャリッとした食感を楽しめます。

2. めんつゆとハチミツを混ぜたタレを入れたら、照りがでるまでしっかり煮詰めます。

Point

とろろはそのままかけず、めんつゆでほんのり味をつけておくと味が決まります。