

秋-2 鮭のソテー やわ肌ねぎソース

【材料】 (2人分)

生鮭 2切れ  
やわ肌ねぎ 1本  
いりごま (白) 大さじ2  
ごま油 大さじ1  
オイスターソース 大さじ1  
しょうゆ 少々  
酢 少々  
サラダ油 大さじ1



【作り方】

1. 鮭は水気を、よく拭く。
2. やわ肌ねぎは斜め薄切りにし鍋に入れ、いりごま (白) 、ごま油、オイスターソース、しょうゆ、酢を加えて加熱し温めておく。
3. フライパンを熱してサラダ油をひき、鮭を並べ強めの中火で焼き、焼き目がついたらひっくり返して両面をこんがり焼く。
4. 器に盛って2のやわ肌ねぎソースをのせる。