

だいにんき **大人気** ♪ サケのバターしょうゆ焼き や

＜材料＞ 5人分（6人分）

サケ切身・・・5切（6切）

塩・・・少々

小麦粉・・・大さじ3

サラダ油・・・大さじ1

バター・・・40g（48g）

しょうゆ・・・大さじ2（大さじ1と小さじ1）



＜作り方＞

- ① サケの切身に塩をふって、5分ほど置く。
- ② サケの表面に出た水分をキッチンペーパーでふき、皿に並べて小麦粉を両面にふる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ中火にかける。サケの皮がついている方を下にして、フライパンに並べてフタをする。
- ④ 焼き目がついたらひっくり返してフタをする。（3分くらい）
- ⑤ フタを取り、バターとしょうゆを入れてサケにからめる。
- ⑥ お皿に盛りつけて出来上がり！

＜ひとくちメモ＞

サケに小麦粉をまぶすと、表面がカリッとしておいしくなります。きのこと一緒に炒めると、ボリュームもアップ！タイやサワラなどの白身魚で作ってもおいしいので、いろいろな魚で試してみてください。

＜用意する道具＞

フライパン ふた フライ返し 計量スプーン キッチンペーパー
粉ふるい