



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●本田明子 『家の光』2024年11月号「家の光料理カード」掲載

サケの中国風蒸し

～ ピリ辛だれとシュンギクの風味がサケと好相性 ～

エネルギー
180kcal
塩分2.3g
調理時間15分



材料(2人分)

- 生サケ.....2切れ
- シュンギクの葉.....30g
- セロリ.....10cm
- パプリカ(赤).....1/2個
- 酒.....大さじ2
- A [しょうゆ・黒酢.....各小さじ2
- ゴマ油.....小さじ1
- とうぼんじゃん豆板醤.....小さじ1/3
- 塩 コショウ



11月号好評発売中

特集 秋です、旅に出よう。

11 November 2024

宮崎美子

小さな種からダイコンが
大きくなるのは感動的

あなたにもできる!?
農村キッチンカー
最新線

水耕で鉢植えで
秋植え球根の
楽しみ方

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー
マガジン

作り方

- ①シュンギクは食べやすい大きさにちぎる。セロリとパプリカは食べやすい長さの細切りにする。サケは水けを拭いて塩ふたつまみと、コショウ少々をふる。
- ②鍋に酒と水1/2カップを入れて火にかけ、ふつふつとしてきたらサケを並べて塩少々をふる。サケの上にセロリとパプリカをのせ、ふたをして中火で10分蒸し煮にする。
- ③器にシュンギクを敷き、②を汁ごと盛りつけ、混ぜ合わせたAをかける。好みに千切りにしたショウガと刻んだ香菜をのせても。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで