

# 鮭とさつまいもと きのこのバター醤油炒め



【1人分栄養素】  
エネルギー：386kcal  
たんぱく質：26.3g 脂質：13g  
炭水化物：39.4g 食塩相当量：2.7g

## 材料（2人前）

生鮭切り身…2切れ  
塩こしょう…少々  
小麦粉…適量  
舞茸…1パック(100g)  
しめじ…1パック(100g)  
さつまいも…1/2本  
バター…10～15g  
油…適量  
粗びき黒こしょう…お好み  
青ねぎ…お好み

## 【調味料 A】

酒…  
しょうゆ…  
みりん…  
砂糖…小さじ1

各大きじ 1

## 作り方

- ①舞茸はほぐし、しめじは石づきを落としほぐす。  
さつまいもは1cmほどの幅で半月切りかいちょう切りし、水にさらしてアクを抜いて600wの電子レンジで3分加熱する。
- ②生鮭は一口大に切り、塩こしょうをふって薄力粉をまぶす。
- ③フライパンに薄く油をひいて鮭の皮目から焼き、両面よく焼く。
- ④空いているスペースに舞茸しめじを入れて炒めてしんなりしてきたら、さつまいもと【調味料 A】を加える。
- ⑤最後にバターを入れて全体に絡める。
- ⑥お好みで粗挽き黒こしょうや青ねぎをふる。

## 料理の ポイント



- ①きのこ類は水洗いすると旨み・風味が逃げてしまうため、そのまま使用するかペーパータオルで軽く拭きます。汚れが気になるときは直前にさっと水洗いしてください。

- ②余分な小麦粉は落とします。  
今回は生鮭を使用しています。塩鮭だとしょっぱくなるので生鮭がおすすめ。  
タラやタイなど白身魚や、他の魚でも合う味付けです。



- ③えのきやエリンギ、家にあるきのこ類でチャレンジしてみてください。  
きのこ類は火を通しすぎると、しんなり水っぽくなってしまいますので気を付けましょう。

秋の食材をたくさん使用し、ボリューム満タンの1品！！  
きのこ類やサツマイモには食物繊維が豊富に含まれており美腸効果も◎



出来上がり！！