

# サーモンソテー

## 3種のソース(2人分)

Point!



「スコッティファインクッキングシート」を敷いて焼くと、フライパンを汚すことなく調理ができます。サーモンの焼きめも美しく仕上がります。

「スコッティファインクッキングシート」がフライパンからはみ出さないようにカットして敷いてください。  
※フライパンにぴったりのまるタイプもあります。



### 作り方

#### ★下準備

- ・スナップえんどうはヘタ・筋を除き、半分にさいしておく
- ・サーモンは塩、黒こしょうで下味をつけておく

- 1 フライパンにクッキングシートを敷き、バターをのせて溶かす(中火)
- 2 さやいんげん、スナップえんどうを入れ、火が通るまで炒め、取り出す
- 3 同じフライパンにサーモンを入れ、火が通るまで両面を焼く

混ぜるだけで簡単!

#### みそママレードソース

- ・みそ …… 小さじ2
- ・オレンジママレードジャム …… 小さじ2

すべての材料をよく混ぜ合わせて完成



さっぱりおいしい!

#### きゅうりライタソース

- ・きゅうり …… 20g (約1/6本)
- ・プレーンヨーグルト …… 大さじ2
- ・塩 …… 小さじ1/8
- ・黒こしょう …… 少々

きゅうりをすりおろして軽く水気をしぼる  
すべての材料をよく混ぜ合わせて完成

ひと手間でおもてなしにも!

#### アリゴソース

- ・じゃが芋 …… 40g (中サイズで約1/2個)
- ・ピザ用チーズ …… 20g
- ・牛乳 …… 40cc
- ・おろしにんにく(チューブ可) …… 小さじ1/4

じゃが芋をラップで包み、竹串がすっと通るまで電子レンジで加熱する(600W 2分~)、皮をむいて耐熱ボウルに入れフォークなどでつぶす  
すべての材料を加え混ぜ、電子レンジで加熱し(600W30秒)よく混ぜて完成



### 材料

※お好みの魚や野菜でアレンジできます。

サーモントラウト(皮なし)	120g×2切れ
さやいんげん(2等分)	4本分
スナップえんどう	4本
バター	10g
塩	小さじ1/8
黒こしょう	少々