

サーモンのムニエル きのごバターしょうゆソース



作りかた

1. 生ごはは水けをふき取り、合わせたAに10分程度つけて下味をつける。
2. 合わせたBときのごを大きくて深めの耐熱ボウルに入れ、かるくラップしレンジ 600W 約9分 で加熱し、よく混ぜる。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
3. ①の汁けをふき取ってから、全体に小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
4. ③にオリーブ油を全体にふりかけ、焼網に皮を上にして、**サーモンのムニエルきのごバターしょうゆソースのコツ**を参照して並べる。
5. ④をテーブルプレートに置き、**中段**に入れ 177 サーモンのムニエルきのごバターしょうゆソース で加熱する。
6. 加熱後、皿に盛り②のソースをかけ、きのごを添える。

加熱の目安

加熱：約16分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



カロリー

230kcal

塩分

1.6g

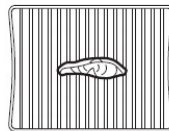
※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
生ごは(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
A キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A 酒	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
エリンギ(大きめにさく)	50g	100g	150g	200g
まいたけ(大きめにさく)	50g	100g	150g	200g
B キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
B みりん	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B バター	1.5g	3g	4g	6g
薄力粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

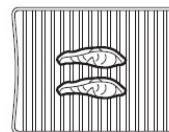
サーモンのムニエルきのごバターしょうゆソースのコツ

並べ方は

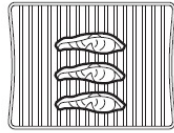
1人分



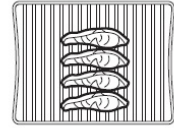
2人分



3 人分



4 人分



分量と作り方②加熱時間

分量	加熱時間	レンジ	600W
1人分	約3分		
2人分	約5分		
3人分	約7分		
4人分	約9分		

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わりリッチ減塩しょうゆ