



鮭の漬け丼

材料：4人分

鮭の刺身	-----	2さく (400g)
濃口しょうゆ	-----	大さじ4
本みりん	-----	大さじ3
白すりごま	-----	大さじ1
ごま油	-----	小さじ2
ご飯・みょうが・青しそ	-----	各適量

作り方：

1. フライパンに濃口しょうゆと本みりんを入れて煮立たせ、アルコール分とばし、漬けだれを作る。
甘さがたりないようなら砂糖少々を加える。
2. 漬けだれを冷まし、白すりごまとごま油を混ぜ、食べやすい大きさに切った鮭を10分ほど漬ける。
3. 器にご飯を盛り、まぐろをのせて漬けだれを少量かける。みょうがと青しそを添える。



にらの卵とじ

フライパンに残った漬けだれでもう1品。

魚の旨味も加わって、だし汁がいらない簡単おかず。

材料：4人分

鮭の漬けだれ	-----	フライパンに残っているもの
にら (3cmに切る)	--	2束 (200g)
卵	-----	2個
水	-----	100～150ml

作り方：

1. フライパンの漬けだれに水を100～150ml加えて、麵つゆ程度の塩分にする。
2. 1の煮汁を沸かし、にらを入れてさっと煮る。
3. 卵を溶いて回しがけ、蓋をして弱火で1～2分蒸し煮する。