

## 彩り旬野菜と秋鮭の 胡麻ソテー



# 海鮮魚河岸 鱈魚万

### 材料

- ・鮭カット 切り身（枚40g ×2個）
- ・茄子（輪切りor 短冊カット ×2）
- ・椎茸（1枚 ×半カット）
- ・さつま芋（5ミリ厚・1枚半カット）
- ・皮付ポテト（大き目3個）
- ・ししとう（2本）穴あける
- ・プチトマト（2個 ×半カット）
- ・胡麻ドレッシング

### 作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、（バターソテー）したら、フライパンの油を捨てる。
- ② ポテト・さつま芋を先に素揚げし、後から（茄子・椎茸・ししとう）も素揚げする。  
※野菜の食感を重視して揚げ過ぎないこと。
- ③ ①に②とトマトを加えたら胡麻ドレッシングを入れて軽く混ぜ合わせる  
※胡麻ドレッシングを入れたら直ぐに火を消すこと！（分離します）
- ④ 温めた丸鉄板に彩りよく盛り付ける。