

# ♪ エコアのガスでうまかきん〜♪

コンロ料理

## 鮭ときのこのオイスターソース炒め



材料：2人分

- A. 鮭・・・140g
- a. 塩・酒・・・少々（各）
- B. 生姜・・・10g
- B. ピーマン・・・30g
- B. きのこと類・・・100g
- B. 長ねぎ・・・20g
- C. マヨネーズ・・・大さじ1
- D. 酒・・・大さじ1
- E. オイスターソース・・・大さじ1
- E. こいくち醤油・・・小さじ1
- E. みりん・・・小さじ1/2
- F. ごま油・・・小さじ1



- ① A 鮭は a 塩、酒をふり 10 分ほど置いておく。水気をふき取り、一口大にカットする B 生姜とピーマンはせん切りに、きのこ類は食べやすくカットする。長ねぎは斜めスライスにカットする。



- ② フライパンに C マヨネーズを熱し、鮭を両面焼き色がつくまで焼く。

**ポイント**

マヨネーズを炒め油代わりにすることでコクが出ます。



- ③ 鮭全面に焼き目がついたら、カットした生姜、きのこ類と長ねぎを入れて炒める。

**ポイント**

この時、ガス台の便利な「高温炙り機能」を使うと、高温をキープしながら炒めることができます。



- ④ きのこと類がしんなりしたら、ピーマンを加えて軽く炒め、D 酒を加える。



- ⑤ 酒の水分が残っている間に E 合わせ調味料を加え、強火で炒め合わせる。



- ⑥ 最後に F ごま油を回し入れる。