

お料理する人を応援します！

小田真規子の

旬をおいしく! / かんたん!

アイデアクッキング



-Profile-
料理家・栄養士・フードディレクター。
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。



今月の旬食材

春キャベツ

春キャベツは「春玉」とも呼ばれ、通年出回っているキャベツに比べてβ-カロテン・ビタミンCが豊富。みずみずしく、やわらかい葉はサラダなど生食が向いていますが、火も通りやすく、甘みを感じやすいので、加熱する時はサッと短時間で調理するようにしましょう。この時期ならではの甘みと歯ごたえを楽しめるよう、今回は大きめに切ってサッと焼いています。

材料 (2人分)

- 生鮭(切身)… 2切れ(200~250g)
(塩鮭の場合は2切れ(160g))
- 塩…………… 少々
- 春キャベツ…… 1/6 個(150g)
- 日清 クッキングフラワー(薄力小麦粉)…………… 適量
- 日清オイリオ ヘルシーベジオイル…………… 大さじ1
- (生鮭の場合)
- A しょうゆ…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ2
- (塩鮭の場合)
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- A みりん…………… 大さじ2
- 水…………… 大さじ1
- 〈タルタルソース用〉
- たくあん(粗みじん切り) …… 20g
- ゆで卵…………… 1個
- 酢…………… 小さじ1
- 日清オイリオ ヘルシーベジオイル…………… 大さじ1/2

おすすめ商品

新発売
ボトルタイプの薄力小麦粉

詰め替え用も新登場!

日清 クッキングフラワー 150g
薄力小麦粉

日清 クッキングフラワー 詰め替え用 100g
薄力小麦粉

ボトルタイプの小麦粉新登場! キッチンに常備して、チョイ使いに便利です。穴のあるふり出し用の口と、スプーンも使える大きな口の2WAYキャップを採用。独自製法によるサラサラタイプだから、均等にまぶせます。

日清オイリオ ヘルシーベジオイル 900g
菜の花、パームの実、とうもろこしから生まれたヘルシーオイル。抗酸化成分ビタミンEをたっぷり含んで、しかもコレステロールゼロ。

CGC さけ
南米のチリ、北欧のノルウェーなど、世界各地のおいしい鮭を、HACCP、ISO取得の衛生的で安心・安全な加工場で商品化し、食卓にお届けします。脂のノリも抜群!

さけのムニエル かんたんタルタルソースがけ



作り方 (15分)

下ごしらえの時間は除きます。

1人分 318 kcal 塩分 2.2 g

下ごしらえ ひと工夫! 塩鮭の場合は塩抜きを

大さじ1の酒、または白ワインをふって20分おき、塩分を抜きましょう。



鮭は半分に切り、塩をふる。キャベツは大きめのくし形切りにする。(塩抜きした塩鮭の場合は中骨があるので切らずに使う。塩分が残っているのでふり塩も不要です。)



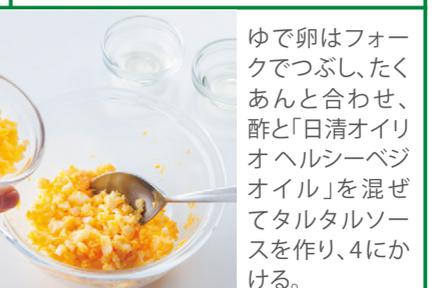
鮭の水分をペーパータオルでよく拭き取り、「日清 クッキングフラワー」(薄力小麦粉)をまぶし、余分な粉をはたく。小麦粉をまぶすことでうまみが閉じ込められます。



フライパンに「日清オイリオ ヘルシーベジオイル」を入れて中火で熱し、鮭は盛り付ける時に表になる方から入れ、まわりにキャベツを入れる。中火で4分、返して2~3分焼く。キャベツだけを取り出す。



Aを回し入れてからめ、キャベツと一緒に器に盛る。



ゆで卵はフォークでつぶし、たくあんと合わせ、酢と「日清オイリオ ヘルシーベジオイル」を混ぜてタルタルソースを作り、4にかける。
アイデア! たくあんを使ったかんたんタルタルソースでヘルシーに!
たくあんを使えばコクが出るので、マヨネーズを使わずカロリーオフに。たくあんの黄色と卵の黄身で見た目も華やかになります。