

お家で作ってみませんか♪

フライパン一つで簡単！

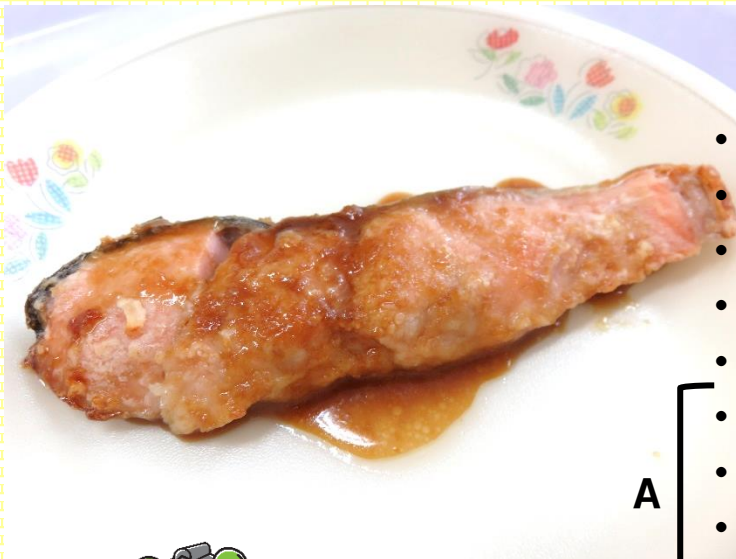
おかず：焼き物

## 鮭のガリバタしょうゆ焼き

にんにく、バター、しょうゆの香りが食欲を刺激する、ごはんがすすむ一品です！



### 材 料（4人分）



・ 鮭の切り身	4切
・ 塩	ひとつまみ
・ こしょう	少々
・ 小麦粉	大さじ2
・ サラダ油	大さじ1
A [ ・ にんにく（おろす）	ひとつかけ
・ バター	10g
・ しょうゆ	小さじ1
・ さとう	小さじ1



### 作 り 方

- ① 鮭に塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、①の鮭を中火で両面焼く。火がとおったら、皿などに取り出しておく。
- ③ フライパンにAの調味料を入れ、ひと煮立ちさせたら味を調え、②の鮭にかける。

### 栄養価（1人分）

エネルギー95kcal / たんぱく質9.6g / 脂質4.1g / 塩分0.6g