

第6回 お料理クラブのご案内

日時 9月25日(水)10:45より
場所 ひいらぎの杜 喫茶コーナー
内容 鮭としめじのバター醤油焼き
作り

※お料理クラブ参加者は喫茶コーナーにて
昼食を食べて頂きます。

♪ 当日のメニュー ♪

★ごはん

★鮭としめじのバター醤油焼き

★三色和え

★みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)

★キウイフルーツ

♪ 材 料(4人分) ♪

- 鮭……4切れ
- 塩こしょう……少々
- 油……5g
- しめじ……100g
- しいたけ……40g
- バター……12g
- 酒……12g
- 醤油……12g
- みりん……8g
- レモン……2/3個

♪ 作り方 ♪

- ① 鮭に塩こしょうをふっておい
ておきます。
- ② しめじとしいたけを食べやす
い大きさに切ります。
- ③ フライパンに油をひいて熱し
ます。
- ④ 鮭をフライパンで焼きます。
- ⑤ 鮭に火が通ったら、きのこを入
れて 3 分ほど蒸し焼きにします。
- ⑥ バターと調味料を入れ、再び蓋
をして蒸し焼きにします。
- ⑦ バターが溶け、きのこに火が通
ったら味を絡めて完成です。