

サーモンのフィッシュアンドチップス



材料(2人分)1袋500g
鮭切身(粉つき):6切
冷凍フライドポテト:100g
揚げ油:適量
(A)てんぷら粉:大さじ4
(A)卵:1個
(A)炭酸水:大さじ4
タルタルソース:適量
レモン:1/6個
イタリアンパセリ:適量

作り方

- 1:(A)を合わせて衣を作る。
- 2:1の衣をつけた鮭切身(粉つき)と冷凍フライドポテトを袋の表示通りに油で揚げる。
- 3:器に盛り、タルタルソース、くし切りにしたレモンを添えてイタリアンパセリを飾る。

サーモン天ぷらのにぎり



材料(2人分)1袋500g

鮭切身(粉つき):2切

揚げ油:適量

(A)てんぷら粉:大さじ2

(A)水:大さじ3

ご飯:80g

すし酢:大さじ1/2

マヨネーズ:適量

甘だれ:適量 ※(醤油、砂糖、みりん各大さじ1
をとろみがつくまで煮詰めたもの)

作り方

1:(A)を合わせて衣を作る。

2:1の衣をつけた鮭切身(粉つき)を袋の表示通りに油で揚げる。

3:温かいご飯にすし酢を加えてにぎり、シャリ玉を作る。

4:3のシャリ玉に2をのせてマヨネーズと甘だれをかける。

香味野菜たっぷりだれの油淋鮭



材料(2人分)1袋500g

鮭切身(粉つき) : 8切

揚げ油: 適量

(A)唐揚げ粉: 40g

(A)水: 50ml

生姜: 1片(8g)

長ねぎ: 1/3本(30g)

セロリ: 1/3本(50g)

(A)醤油: 大さじ1

(A)酢: 大さじ1.5

(A)砂糖: 大さじ1

(A)ごま油: 小さじ1

サラダ菜: 30g

パクチー: 適量

作り方

1: (A)を合わせて衣を作る。

2: 1の衣をつけた鮭切身(粉つき)を袋の表示通りに油で揚げる。

3: 生姜、長ねぎ、セロリはみじん切りにしてボールに入れて(A)を加える。

4: 器にサラダ菜をしき、2をのせて3をかけ、パクチーを飾る。

鮭とたっぷり野菜の甜麵醬炒め



材料(2人分)1袋500g

鮭切身(粉つき) :8切

なす:1本(90g)

揚げ油:適量

ごま油:大さじ1/2

長ねぎ:1/3本(40g)

赤パプリカ:1/3個(60g)

しめじ:1/2パック(50g)

アスパラガス:2本(40g)

(A)甜麵醬:大さじ1

(A)オイスターソース:大さじ1

(A)みりん:大さじ1

(A)おろしにんにく:小さじ1/4

作り方

1:鮭切身(粉つき)を袋の表示通りに油で揚げる。

2:乱切りにしたなすは素揚げにする。

3:長ねぎは2cm厚さの斜め切り、赤パプリカは乱切り、しめじはほぐし。アスパラガスは斜め切りにする。

4:(A)を合わせておく。

5:フライパンを中火で熱し、ごま油を入れて3を加え、2分ほど炒める。

6:1、2を入れて4を加え、さらに1~2分炒めて器に盛る。

サーモンのカレー風味ポテサラのつけチーズ焼き



材料(2人分)1袋500g

鮭切身(粉つき) : 4切

揚げ油: 適量

マッシュポテトの素: 25g

玉ねぎ: 1/8個(25g)

熱湯: 90ml

(A)マヨネーズ: 大さじ1/2

(A)カレー粉: 小さじ1/2

(A)塩: 少々

シュレッドチーズ: 20g

パン粉: 適量

粉チーズ: 適量

ドライパセリ: 少々

イタリアンパセリ: 適量

作り方

1: 鮭切身(粉つき)を袋の表示通りに油で揚げる。

2: ボールにマッシュポテトの素とスライスした玉ねぎを入れて熱湯を注ぎ混ぜる。

3: (A)を加えて味付けする。

4: 天板に1を並べ、3をのせてシュレッドチーズ、パン粉、粉チーズをかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

5: 器に盛り、ドライパセリをかけてイタリアンパセリを飾る。

鮭南蛮和風タルタルソースがけ



材料(2人分)1袋500g

鮭竜田:8切

なす:1本(90g)

れんこん:50g

オクラ:2~3本(40g)

揚げ油:適量

(A)めんつゆ(3倍濃縮):大さじ1

(A)酢:大さじ3

(A)砂糖:小さじ2

(A)水:大さじ3

茹で卵:1個

らっきょう漬け:5個(25g)

マヨネーズ:大さじ3

青ねぎ小口切り:適量

作り方

1:鮭竜田を袋の表示通りに油で揚げる。

2:なすは縦半分にとって2cm厚さの斜め切り、れんこんは7~8mm厚さの半月切り、オクラは斜め切りにして素揚げにする。

3:耐熱容器に(A)を入れて600Wの電子レンジで1分ほど加熱する。

4:3に1、2を加えて10分ほど漬ける。

5:ボールに茹で卵を入れてフォークで潰し、みじん切りにしたらっきょう漬けとマヨネーズを加える。

6:器に4を盛り、5と青ねぎ小口切りをかける。

鮭と季節野菜のチリソース炒め



材料(2人分)1袋500g

鮭竜田:8切

インゲン:4本(30g)

揚げ油:適量

(A)てんぷら粉:大さじ3

(A)炭酸水:大さじ4

ごま油:大さじ1/2

玉ねぎ:1/4個(50g)

黄パプリカ:1/3個(60g)

エリンギ:1本(40g)

(B)ケチャップ:大さじ2

(B)豆板醬:小さじ1/2

(B)醤油:小さじ1

(B)酒:大さじ1

(B)砂糖:小さじ1

(B)おろしにんにく:小さじ1/4

(B)おろし生姜:小さじ1/4

(B)水:大さじ1

作り方

1:(A)の衣をつけた鮭竜田を油で揚げます。インゲンは素揚げにします。

2:フライパンを中火で熱し、ごま油を入れてインゲン以外の野菜を炒めます。

3:1を加えて、合わせた(B)を回し入れ、さらに1~2分炒めて器に盛ります。

ゴロっとサーモンのサラダ仕立て



材料(2人分)1袋500g

鮭竜田:6切

揚げ油:適量

オリーブオイル:大さじ1/2

かぼちゃ:60g

れんこん:40g

ベビーリーフ:50g

ミニトマト:3個

カマンベールチーズ:40g

茹で卵:1個

お好みのドレッシング:適量

作り方

1:鮭竜田を袋の表示通りに油で揚げる。

2:かぼちゃは5mm厚さスライス、れんこんも5mm厚さの半月切りにする。

3:フライパンを中火で熱し、オリーブオイルを入れて2を並べて焼き色がつくまで焼く。

4:器にベビーリーフをしき、1、3と半分に切ったミニトマト、食べやすい大きさに切ったカマンベールチーズと茹で卵を盛り、ドレッシングをかける。

鮭と根菜のみぞれ煮



材料(2人分)1袋500g

鮭竜田:8切

ごぼう:50g

さつまいも:80g

揚げ油:適量

大根:260g(水気をきって約130g)

(A)めんつゆ(3倍濃縮):大さじ4

(A)水:240ml

椎茸:2個(20g)

とろろ:30g

青ねぎ小口切り:適量

作り方

1: 鮭竜田を袋の表示通りに油で揚げる。

2: ごぼうは3mm厚さの斜め切り、さつまいもは7~8mm厚さの半月切りにして素揚げにする。

3: 大根はおろしてザルで水気をきっておく。

4: フライパンに(A)と半分に切った椎茸を入れて中火にかけ、煮立ったら2分ほど煮る。

5: 1、2、3を加えて1分ほど煮たら器に盛り、とろろと青ねぎ小口切りをかける。

鮭とクリームチーズのバインミー



材料(2人分)1袋500g

鮭竜田:6切

揚げ油:適量

大根:60g

人参:10g

すし酢:大さじ1.5

バゲット:2/3本 (パスコの石窯バゲットを使用)

クリームチーズ:1個(16g)

サニーレタス:1枚(20g)

きゅうり:1/3本(40g)

マヨネーズ:適量

パクチー:適量

作り方

1:鮭竜田を袋の表示通りに油で揚げる。

2:大根と人参は細切りにして保存袋に入れてすし酢を加え、30分~1時間漬ける。

3:半分に切り、切り込みを入れたバゲットをトーストしてクリームチーズを塗り、サニーレタス、2、斜め切りにしたきゅうり、1をはさむ。

4:器に盛り、マヨネーズをかけてパクチーを飾る。



まだ見ぬ、食の力を。