

恵那市 まんさくさん

鮭のクリームソースがけ【1人あたり557kcal】



材料 2人分

- 鮭…2切れ
- 塩、こしょう…適量
- パン粉…15g
- バター…10g
- サラダ油…大さじ1
- クリームソース
- 玉ねぎ…1/4個
- 生クリーム…100cc
- しょうゆ…大さじ1
- 塩、こしょう…適量

- 1 鮭の切り身に塩、こしょうで下味をつけ、パン粉をつける。
- 2 フライパンにバターとサラダ油を入れて熱し、バターが溶けたら鮭を入れて、両面がキツネ色になるまで焼く。
- 3 玉ねぎは薄切りにし透明になるまで炒め、生クリーム、しょうゆを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- 4 ②に③をかける。

これを使ったよ!



北海道野付産
秋鮭切身(骨なし)
180g(3切れ)
本体価格 498円 税込価格 537円

まんさくさんのおすすめメモ

若い頃、私自慢のフランス風鮭料理としてお客さまに出していました。しょうゆ、みりん、ねぎのスライスに合わせてフライパンで鮭と絡めると和風に。

岐阜市 SOさん 他

鮭のホイル焼き【1人あたり288kcal】



材料 2人分

- 鮭…2切れ
- 塩、こしょう…適量
- 玉ねぎ…1/4個
- きのこ…50g
- さつまいも…10g
- 銀杏…4粒
- バター…10g
- 料理酒…大さじ2

- 1 鮭の切り身に塩、こしょうで下味をつける。玉ねぎは輪切りに、きのこ、さつまいもは食べやすい大きさに切る。
- 2 中央に薄くサラダ油(分量外)を塗ったアルミホイルに玉ねぎの輪切りをのせ、その上に鮭の切身、きのこ、さつまいも、銀杏、バターをのせ、料理酒をまわしかけ包む。
- 3 ②をフライパンにのせ水を100ml入れ、蓋をして中火で10分程度蒸し焼きにする。

これでもできます!



CO-OP
くつつかないホイル
25cm×5m
本体価格 180円
税込価格 194円

SOさんのおすすめメモ

私はポン酢でさっぱりいただきます。

マヨネーズ、味噌+マヨネーズ、醤油+バター、ポン酢+レモンなど、お好みの調味料を足しても good ですよ! 編集部

大垣市 けいなゆさん

鮭ごはん【1人あたり428kcal】



材料 4人分

- 米…2合
- 鮭…2切れ
- 酒…大さじ3
- みりん…大さじ3
- 塩…小さじ2
- 昆布…1/2枚
- ごま…大さじ1
- 大葉…5枚

- 1 米は細く切った昆布を入れて炊く。
- 2 鮭に酒、みりん、塩をふりかけ、レンジで加熱してほぐす。
- 3 炊き上がったご飯に、ほぐした鮭を汁ごといれ、ごまを加え混ぜる。
- 4 大葉の千切りをのせる。

これを使ったよ!



三陸育ちの
養殖銀鮭切身(無塩)
240g(4切れ)
本体価格 460円 税込価格 496円

けいなゆさんのおすすめメモ

鮭フレークでつくるよりも、ずっと美味しい鮭ご飯になります!子ども、もりもり食べてくれますよ。

大垣市 いぬきさん

鮭の変り揚げ【1人あたり319kcal】



材料 2人分

- 鮭…200g
- 塩、こしょう…適量
- 大葉…2枚
- 海苔…1/4枚
- 片栗粉…10g
- 揚げ油…適量

- 1 鮭を一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけ、大葉、海苔で巻く。
- 2 ①に片栗粉をまぶし油で揚げる。

これを使ったよ!



野付の秋さけ便利カット
(骨とり・皮なし)
160g(4切)
本体価格 478円 税込み価格 516円

骨とり、皮なしなので、お子さんもパクパク食べられます。 編集部

大野町 しょうらさん

焼サーモンのサラダ【1人あたり281kcal】



材料 2人分

- 鮭…200g
- 塩、こしょう…適量
- サラダ油…大さじ1
- レタス…6枚
- ミニトマト…4個
- きゅうり…1/2本

- 1 鮭は一口大に切る。
- 2 鮭に塩、こしょうで下味をつけ、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- 3 食べやすい大きさに切った野菜と混ぜ、サラダにする。

これを使ったよ!



あら、便利!!パクッとサーモン
350g(12~4切れ)
本体価格 880円 税込価格 950円

しょうらさんのおすすめメモ

鮭はそのまま焼いて食べるのが好きです。野菜と一緒にしょうゆとマヨネーズでいただきます。

可児市 まっきゃさん

鮭のカレーニエル【1人あたり324kcal】



材料 2人分

- 鮭…2切れ
- じゃがいも…大1個
- にんにく…1欠
- バター…20g
- 小麦粉…大さじ2
- カレー粉…小さじ2

- 1 鮭は1切れを半分になり、小麦粉をまぶす。
- 2 じゃがいもは一口大に切り、耐熱皿に入れ電子レンジ600wで約2分加熱。粗熱がとれたら小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにバターとスライスしたにんにくを入れて温め、鮭、じゃがいもを加えて焼く。
- 4 鮭に火が通ったら、カレーパウダーをふり、さらに表面がカリッとなるまで焼く。

これを使ったよ!



北海道野付産
定塩秋鮭切身(甘塩味)
240g(4切)
本体価格 478円 税込価格 516円

まっきゃさんのおすすめメモ

これを作るようになったら子どもが「おいしい!」と言って魚をより食べるようになりました。

教えて!みんなのうちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月のテーマ

鮭を使った料理

秋の味覚を代表する魚といえば「鮭」。今では通年食べられますが脂のしつかりのつた旬の鮭は格別なもの。お弁当にも活躍しそうなサーモンレシピが大集合しました。

