



骨までまるごと食べられる 秋鮭のひろうす



材料2人分(※印は無印良品オリジナル商品)

秋鮭の中骨水煮※	1缶
もめん豆腐	150g
卵	1個
小麦粉	50g
いりごま	大さじ2
大葉	6枚
塩	少々
ごま油	適量
A 丸大豆醤油こいくち※	大さじ0.5
本みりん	大さじ2
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
おろししょうが	1片

つくりかた

1. 秋鮭の中骨缶詰は具と汁に分けます。
2. 手順1の具の全部と汁大さじ1杯、もめん豆腐、卵をミキサーで5秒から10秒ほど混ぜます。ボウルに移して小麦粉といりごま、刻んだ大葉を入れてさらに混ぜます。
3. フライパンに1cmほどごま油を入れて熱し、手順2を一口大の大きさに分けて小判型にし、両面を揚げ焼きにします。
4. 缶詰の残りの汁全部と**A**を鍋に入れ沸騰したら水溶き片栗粉をつくり、鍋に入れてとろみをつけます。おろししょうがを加えて手順3にかけます。

キッチンカウンターのスタッフが考案したレシピです