

調理員さんおすすめレシピ

サケのレモン照り焼き

材料 (4人分)

・サケ	4切れ	① しょうゆ	大さじ2
・塩	少量	はちみつ	大さじ2
・レモン汁	大さじ1	しょうが	1片
・小麦粉	大さじ2		
・オリーブオイル	適量		



作り方

- 1 サケは、一口大に切り、塩をふって、小麦粉をまぶす。
 - 2 フライパンに、オリーブオイルを入れて熱し、1を両面焼く。
 - 3 フライパンの余分な油と汚れをキッチンペーパーでふいたら、①を入れ全体にからめる。
 - 4 最後にレモン汁をさっと入れ、器に盛り付け完成♪
- ＊ベビーリーフやミニトマト、レタスなどをそえると、彩りアップ。

サケのまめ知識

サケは、川で生まれた後、海に出て成長し卵を産む頃になると自分が生まれた川へ戻ってきます。サケは嗅覚がすぐれていて、川のおいを覚えていてその記憶をたどって戻ってくると言われています。