

サンファイバーは使い方いろいろ！

サンファイバー入り

鮭の吹き寄せあんかけ



●材料（1人分）

- ・生ザケ（切り身） 60g（1切れ）
- ・塩 少々（生ザケ用）
- ・酒 小さじ1（生ザケ用）
- ・栗 15g（大1個）
- ・にんじん 5g
- ・三つ葉 5g
- ・しめじ 10g
- ・だし 2/5カップ
- ・みりん 小さじ2/3
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・酒 小さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・**サンファイバー 3g**（大さじ1）

●作り方

- ①生ザケは骨を取り、塩と酒を振っておく
- ②栗はやわらかく茹で、殻をきれいにむいて4等分する
- ③にんじんはもみじ型で抜いて茹で、しめじは石づきをとり小房に分ける。三つ葉は3cmに切る。
- ④鍋にだし・しょうゆ・みりんを入れて温め、茹でた栗、にんじん、しめじを加えて煮る
- ⑤片栗粉と**サンファイバー**を水にとき、④に入れる
- ⑥フライパンにサラダ油小さじ1を熱して①のサケを焼き、④⑤のあんをかけて三つ葉を散らす