

鮭の葱味噌田楽

材料費：お一人様 約300円（調味料は含みません）

《材料》

鮭(1切れ)	100g	葱味噌.....	50g
なす(輪切りにしたもの) ..	1/5個	青唐.....	1本(4g)
かぼちゃ	2個(30g)	赤ピーマン	
クレソン	1本	(抜き形で紅葉形にくりぬいたもの)	
		2枚(6g)

《葱味噌材料》

信州一味噌	500g	白味噌	50g
酒	300cc	みりん	100cc
砂糖	100g	ハチミツ	25g
一味	1g	長葱みじん切り	250g
おろしニンニク	20g	卵黄	2個
無塩バター	40g		

《調理手順》

1. 鍋に調味料を入れ、火にかけて約10分練り、葱味噌を作ります。
2. 鮭の切身に、塩をふり置いておきます。
3. 2の鮭に、小麦粉をつけ油をひいたフライパンで両面を焼いたあと、酒を入れ焼き上げます。
4. 添え野菜のなす、青唐、赤ピーマンは素揚げしておきます。かぼちゃは蒸した後、油で揚げます。
5. 鮭を皿に盛り、温めた葱味噌をかけて添え野菜(なす、かぼちゃ、青唐、クレソン)を彩りよく盛り付けてできあがりです。