

令和7年11月12日



## 秋鮭ときのこのピリ辛炒め

### 材 料 (4人分)

鮭…4切れ  
〔塩…小匙 1/4  
胡椒…少々  
小麦粉…大匙 1  
椎茸…1パック  
舞茸…1パック  
赤パプリ…1/2個  
万能ねぎ…3本  
サラダ油…大匙 2  
〔調味料  
コチジャン、酒…大匙 3  
醤油、酢…各大匙 1  
にんにく…1かけ  
(すりおろす)

### 作 り 方

- ① 鮭は3等分に切り、塩、胡椒をふって小麦粉を薄くまぶす。
- ② 椎茸は石づきを取りうす切り。舞茸はほぐしておく。
- ③ パプリカは乱切り。
- ④ 万能ねぎは小口切り。
- ⑤ フライパンに油大匙 1 を入れ、両面をこんがり焼き取り出す。
- ⑥ ペーパーでフライパンを拭き、サラダ油大匙 1 できのことパプリカを炒める。鮭を戻し入れ、調味料を加え、強火で全体に絡める。
- ⑦ 器に盛り葱を散らす。

## スイートポテト

### 材 料 (4人分)

さつま芋(正味)…350g  
バター…20g  
砂糖…35g  
牛乳…30ml  
卵黄…1個  
(仕上げ用)

### 作 り 方

- ① さつま芋は皮をむき 1.5 cm 角に切り、水に5分程さらし、鍋に入れ柔らかく煮る。ザルで水切りをして鍋に戻し熱いうちにマッシャーで潰す。
- ② ①にバター、砂糖、牛乳を加え、中火の弱火でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ 8等分にして楕円形に整え、アルミカップにのせ、刷毛で卵黄を塗る。
- ④ オーブントースターの鉄板に乗せ 220°C で5分ほど焼き色が付くまで焼く。

一口メモ



### コチジャン

朝鮮半島が発祥の発酵調味料です。

甘味と辛味があるのが特徴です。米と麹で糖化させ、唐辛子を加え熟成させて作ります。

ビビンバや焼肉、炒め物に使います。

