



可見市 M.Kさん
鮭マッシュポテト

1人分
 223
 kcal

材料 4人分

- じゃがいも…………… 4個(約500g)
- 鮭フレーク…………… 80g
- 青菜(ゆでたもの)…………… 50g
- 塩、こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 大さじ1(焼き油)
- オーロラソース (ケチャップ…大さじ3
マヨネーズ…大さじ2)

作り方

- ①じゃがいもは茹でてつぶす。
- ②青菜を茹でて細かく刻む。
- ③①、②と鮭フレークと混ぜる。
- ④小判型に形を作り、油をひいたフライパンで表面を焼く。
- ⑤オーロラソースをかけて出来上がり。

夏は冷たい料理を喜んで食べてくれます。火を使う料理は早めに作り、あつあつを食わずにちょっとおいておきます。ちょうどいい熱さで食べやすいです。



美濃市 匿名
鮭のオリーブオイルがけ

1人分
 204
 kcal

材料 4人分

- 鮭…………… 4尾
- サラダ油…………… 大さじ1
- オリーブオイル…………… 大さじ2
- にんにく…………… 1~2片(みじん切り)
- 玉ねぎ…………… 1/4個(みじん切り)
- 砂糖…………… 少々
- 塩、こしょう…………… 少々

作り方

- ①サラダ油を中火で熱し、鮭を並べ入れる。両面美味しそうな、キツネ色になり、カリッとさせるまで焼く。
- ②オリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、砂糖、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③①に②をかけて出来上がり。



多治見市 ももまいさん
鮭フレークといくらの「親子寿司」

1人分
 476
 kcal

材料 4人分

- 鮭フレーク…………… 1缶(80g)
- 大葉…………… 4枚
- 刻みのり…………… 適量
- 錦糸卵…………… 卵2個分
- でんぶ…………… 20g
- いくら…………… 40g
- ご飯…………… 2合半
- すし酢…………… (容器に書いてある分量) 約大さじ5

作り方

- ①寿司飯を作り、鮭フレークを混ぜ合わせる。
- ②ケーキ型に①の寿司飯と錦糸卵を交互に重ねてつめる。
- ③型から抜いて上部にも、錦糸卵、でんぶ、大葉、刻みのりで飾りつけ、いくらをのせる。

子どもが小さいので七夕にこのケーキ寿司を作り、上に星型で抜いたハムやキュウリ、卵も飾ってお祝いました。いくらと鮭フレークは好物なので、喜んでくれました。



大垣市 匿名
鮭のパイ包み

1人分
 327
 kcal

材料 4人分

- 生鮭…………… 4切れ
- 冷凍パイシート…………… 2枚
- 塩、こしょう…………… 少々
- マヨネーズやタルタルソース …… 適量

作り方

- ①鮭は塩、こしょうをする。骨があったら取り除く。
- ②パイシートは解凍して麺棒で少しのばす(1/2枚で鮭1尾が包める大きさまで)
- ③パイシートで①を1枚ずつ包み、ふちをフォークでつぶしてくっつける。
- ④180℃のオーブンで20~22分焼く。

マヨネーズかタルタルソースをつけて食べます。冷めてもおいしいです。はっきりいって手抜きとか、でき合いのものを組み合わせて、電子レンジが勝手にこしらえてくれる料理だということ、何も知らない家族は「おーっ、すげえっ!! フランス料理みたい!!」と、すっとな狂な声で喜ぶので、片腹痛い私です。

鮭をつかった

鮭フレーク

おいしい
 アイディアレシピ♡



コープの森づくり
 コープの森づくりマーク

コープの森づくり商品でつながろう!
 商品1点をご利用いただくと1円がコープの森づくり(苗木代、管理費)に活用されます。商品案内書についている「コープの森づくりのマーク」が目印です!



☑ 焼きほぐし 秋鮭フレーク
 ☑ 定塩秋鮭切身

高山市 ここママさん
鮭のオープン焼き

1人分
 288
 kcal

材料 4人分

- 鮭…………… 4切れ
- 玉ねぎ(中)…………… 1個
- しめじ…………… 2パック
- ピーマン…………… 4個
- 人参…………… 2/3本
- 酒…………… 大さじ1
- A みそ…………… 32g
- マヨネーズ…………… 48g
- とろけるチーズ…………… 2枚

作り方

- ①Aを混ぜて、合わせみそマヨを作る。
- ②耐熱皿に玉ねぎ、人参、ピーマン、鮭を順に重ね、Aを塗り、チーズを上のにのせる。しめじは周りにおく。
- ③アルミホイルをかぶせて、250℃のオーブンで20分蒸し焼きにする。

耐熱皿がなければ全てアルミホイルを使ってもOKです。みそは甘めのみそ(麦・麴)などが合います。野菜もたっぷりオープンでゆっくり加熱される為、魚もやわらかく野菜本来の甘みで、子どもも大好きです。鮭以外にも鱈や鯖で楽しめます。淡泊な魚でもみそマヨでボリュームUP!! こっち好みは主人にソースを沢山のせて、あっさり好みは私はソースを少なめにすれば、家族全員に合います。