

# サケの簡単煮

## 材 料 (4人分)

- サケの切り身 ……4切れ
- コンソメ ……2個
- レタス ……400g
- 塩 ……小さじ2
- シメジ ……2パック
- コショウ ……適宜
- 水 ……3カップ

## 作 り 方

- ① サケは適当な大きさに切り、軽く塩を振り、10～15分おいてから、汁気を拭き取る。
- ② シメジは小分けしておく。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④ 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したらサケとシメジを入れ、5分ほど煮る。
- ⑤ レタスを加えてよく混ぜ、レタスに火が通ったら塩、コショウで味を調える。

## プロが教える魚情報！

切り身魚はパック詰めにされていて、人の目もあるのでじっくりと判断できないですね。そんなときは、パックを手に取り、傾けて液汁の量を確認し、液汁の少ないものを選びましょう。