

DIY-WEEKの風景



ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました♪

今月のおすすめレシピ <鮭とブロッコリーのホットサラダ> 森安 晴香

冬から春先にかけて旬を迎えるブロッコリーは、寒さに当たることによって甘味が増し、味わいがぐっと濃くなります。ビタミンCや食物繊維、抗酸化作用のある成分を多く含み、風邪予防や体調管理、美容面でも頼れる存在。鮮やかな緑色は、食卓を明るくしてくれるのも魅力です。さっと加熱するだけでもおいしいブロッコリーですが、少し手をかけた温かい料理にもよく合います。今回は、「ブロッコリーと鮭のホットサラダ」をご紹介します。旬の甘味とコクを楽しめる、この季節にぴったりの一皿です。



<材料 2人分>

生鮭	2切れ	オリーブオイル	大さじ3
ブロッコリー	1/2株	水	90cc
じゃがいも	2個(300g)	★ドレッシング	
塩胡椒	適量	マヨネーズ	大さじ3
薄力粉	適量	粒マスタード	大さじ1
		レモン汁	小さじ1

<作り方>

1. 鮭は一口大に切り、塩こしょうをふって薄力粉を全体にまぶす。ブロッコリーは小房に分ける。
2. じゃがいもは一口大に切り、水にさらして水気を切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで3〜4分やわらかくなるまで加熱する。
3. フライパンに水、ブロッコリーを入れて熱し、ふたをする。中火で2分程蒸し焼きにし、取り出す。
4. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鮭を入れて両面に焼き色がつくまで弱めの中火で焼く。鮭を端に寄せ、じゃがいもを加えてじゃがいもに焼き色がついて火が通るまで炒める。
5. ボウルに★を入れて混ぜる。ブロッコリー、じゃがいも、鮭を加えて和えて完成!

工務店社長が、初めて建てる自分の家

リアルタイム配信中



PASSIVE_LIFE_STORY

えびすや社長が、自宅の家づくりの様子をインスタで発信中! ぜひチェックしてみてください♪

ドーモ
Duomo
について

えびすやは、岡山市北西部(足守・一宮)を中心に不動産・建築・まちづくりの観点から地域の皆さまの暮らしをより良くすることを目指す会社です。本紙は、地域の皆さまへえびすやという会社を知って頂き、より親しみを持っていただけるように発行しているニュースレターです。

えびすや株式会社