

GABAN®

サーモンのスパイシーソテー



ふんわりとかすかに漂うスパイスが大人の味。
ほんの少しのシーズニングが、複雑な味付けや香りの演出に役立ちます。

材料（1皿分）

サーモン切り身…160g

GABAN® タンドリーチキンシーズニング
…4.5g

白ワイン…20ml

なす…80g

GABAN® 粒入りマスタード…5g

ブロッコリー…30g

塩…適量

GABAN® オリーブオイルEXバージン…15ml

レシピ（所要時間：30分）

- ① タンドリーチキンシーズニングに白ワインを加えて混ぜ、サーモンにからめて冷蔵庫でひと晩マリネする。
- ② なすは網焼きして中身をスプーンで取り出し、粒マスタードを加えて混ぜる。
- ③ ブロッコリーはゆでてみじん切りにし、塩で味を調える。
- ④ 天板にオーブンシートを敷き、①のサーモンを乗せてオリーブオイルをかけ、200℃のオーブンで約10分焼く。
- ⑤ 器にブロッコリー、サーモンを盛りつけ、②のなすを添える。

※サーモンをマリネする時間は含みません。