

## 鮭ほほ肉のオイルコンフィ



### 材 料

|                 |      |         |      |
|-----------------|------|---------|------|
| 鮭のほほ肉(もしくは鮭の腹身) | 300g | ローリエ    | 2枚   |
| 塩               | 小さじ1 | にんにく    | 1片   |
| 玉ねぎ             | 1個   | オリーブオイル | ひたひた |
| 唐辛子             | 大1本  | ミニトマト   | 適量   |
| 粒こしょう           | 小さじ1 | 香草      | 適宜   |

### 作 り 方

- ① 鮭を一口大に切り、玉ねぎは粗みじん切り、にんにくは縦に1/2に切り分け芽を取っておく。ローリエは半分にしぎる。
- ② スキレット(又はフライパン)に全ての材料をいれて中火にかける。
- ③ 全体に火が通るまで15分くらいオイル煮にする。