



鮭のクリームソース



材料(2人分)

- 鮭…2切(200g) ● 塩…1.5g
- 小麦粉…小さじ1と1/2
- A〔● バター…小さじ1 ● 油…小さじ1〕
- にんにくスライス…4枚
- B〔● 水…80cc
- ハウスシチューミクス(クリーム)のルー…小さじ1〕
- 玉ねぎ…60g(3mmスライス)
- にんじん…20g(2mmスライス)
- バター…小さじ1/2
- まいたけ又はしめじ…50g(一口大に切る)
- 塩…1g

栄養量
 ・エネルギー…288kcal ・脂 質…11.7g ・ビタミンD…33.3μg ・食塩相当量…2.0g
 ・たんぱく質…25.9g ・炭水化物…19.8g ・食物 繊維…4.9g

① 鮭に塩を振り小麦粉をまぶします。



② フライパンに④を溶かし、にんにくスライスと鮭を入れ表面を焼きます。色が付いたらひっくり返し裏面はすこしだけ焼いてすぐ皿にあげます。



③ ②のフライパンにバター小さじ1/2追加で入れ、野菜を入れ塩を振り、ふたをして蒸らし炒めにします。



④ 野菜に火が通ったら⑥を加え一度沸かします。②の鮭を上のにのせ、ふたをして2~3分弱火で蒸し焼きにします。



⑤ 皿に盛り付け、付け合わせの野菜を添えます。

〈付け合わせ〉

- かぼちゃ…50g×2 ● 塩…0.5g
- バター…小さじ1と1/2
- フライパンに入れ、ふたをして蒸し焼きにします。弱めの中火で、焦がさないように注意します。
- ブロッコリー…15g×4
- 湯がいて塩を振ります。

