



10th ANNIVERSARY since 2015 鮭のムニエル



材料(2人分)

- 生銀鮭…2切(200g)
- A { ● 塩…1.2g
- 小麦粉…大さじ1
- バター…大さじ1
- 玉ねぎ…1/2個 輪切り
- にんにく…1片 スライス
- しめじ…1/2パック ほぐす
- アスパラガス…2本 3cmに切る
- ミニトマト…4個
- 大葉…2枚 5mm角に切る
- レモン…2切

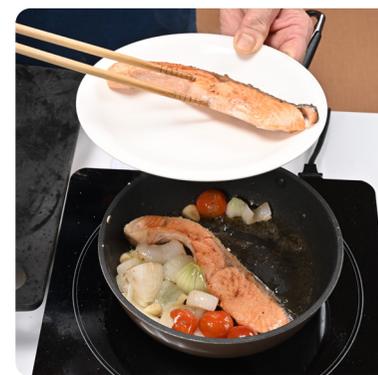
① 鮭の水気をキッチンペーパーでふきとり、Aをまぶします。



② フライパンにバターを入れ火をかけ、バターが溶けたら①を加え、弱めの中火にします。フライパンの空いたスペースに玉ねぎ、ミニトマトを入れて焼きます。



③ 魚の周囲に火が通って白くなってきたら魚をひっくり返し、にんにくスライスを加えて更に焼きます。魚に火が通ったら魚だけ取り出し、残りの野菜を加えて炒めます。塩1g振りかけ、魚といっしょに盛り付けてレモンを添えます。



おすすめ食材

生銀鮭

国内有数の生産地である宮城県産。稚魚から徹底した品質管理を行い養殖魚特有の臭みが少なく、ほどよく脂ののった季節限定の銀鮭です。



栄養量
 ・エネルギー…288kcal ・脂 質…18.1g ・カルシウム…36mg ・食物繊維…3.7g
 ・たんぱく質…22.7g ・炭水化物…13.8g ・ビタミンD…15.2μg ・食塩相当量…1.3g