



10th ANNIVERSARY since 2015

鮭とじゃがいものポシエ マヨネーズバターソース



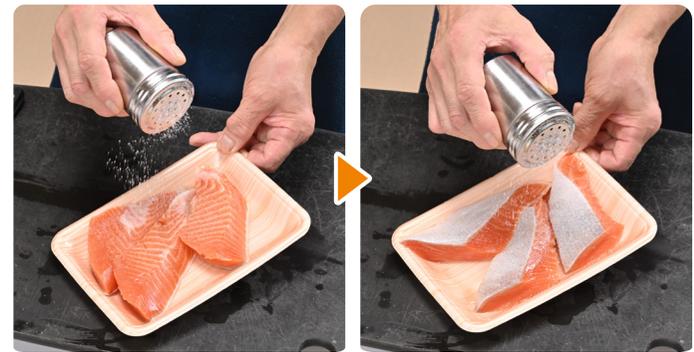
材料(3人分)

- 鮭…70g×3切
- 塩…2g
- A { ● じゃがいも…240g 2cm厚に切る
- 塩…1g
- B { ● 玉ねぎ…40g 5mm輪切り
- ほうれん草…1/2束
- 溶かしバター…40g
- マヨネーズ…40g
- 長ねぎ みじん切り…大さじ1

栄養量

・エネルギー…328kcal	・脂 質…24.0g	・カルシウム…36mg	・食物繊維…8.3g
・たんぱく質…18.2g	・炭水化物…16.8g	・ビタミンD…22.5μg	・食塩相当量…1.7g

① 鮭に塩を振りかけ、置いておきます。



② ④を鍋に入れ、水を加え、じゃがいもをゆでます。火が通ったら⑥を加え、一度沸かして火を止めます。



③ 鮭に出てきた水をペーパーでふきとり、②の鍋に入れて15分程そのまま置いて余熱で火を通します。

★ 鮭にかぶるくらいの湯がない場合は湯を足し、一度沸かしてから鮭を入れてください。



④ ポウルにマヨネーズを入れ、泡立て器でかき混ぜながら溶かしバターをすこしずつ加えてソースを作ります。混ぜにくい時は、③の鍋の汁を小さじ1入れてください。長ねぎのみじん切りを加えてソースの完成です。



⑤ じゃがいもと魚、野菜を盛り付け、ソースを添えます。