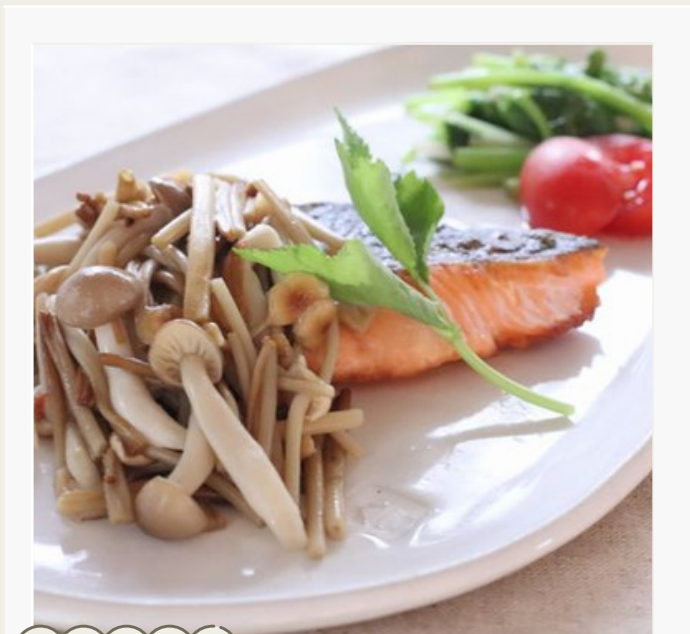


鮭のソテー きのこソース



Point

お弁当のおかずにも美味な一品

材 料 1人分

生鮭（サーモン）	1切れ
塩・胡椒	各少々
米粉	大さじ1/2
サラダ油	小さじ2
しめじ	30g
えのき	30g
バター	4g
料理酒	大さじ1/2
醤油	小さじ1/2

エネルギー 217kcal

たんぱく質 17.5g 脂質 13.6g 炭水化物 7.9g 食物繊維 1.4g 塩分 0.9g

Cooking Instructions

- 1 鮭に塩、胡椒をふり、5分ほど置き、水気が出てきたら、軽くふきとり、米粉をまぶす。きのこ類は石づきをとる。（えのきは半分に切り、しめじはほぐす。）
- 2 フライパンにサラダ油をひき、鮭を両面、焼き色がつくまで焼いて取り出す。
- 3 フライパンにバターをひき、きのこ類を加えて炒め、料理酒をふり、しんなりしたら醤油を加えて火を止める。
- 4 器に鮭を盛り、きのこソースをかけ、お好みで野菜を添える。