

2023年12月号

【料理名】サーモンのムニエル レモンバターソース



【献立】

ポテトサラダ  
きのこのスープ

【調理時間】15分

【カロリー】337 kcal

【塩分】0.9g

【主材料】（2人分）

アトランティックサーモン……2切れ

バター……35g

レモン汁……小さじ1

レモン（輪切り）……2枚

ベビーリーフ……適量

【作り方】

1. サーモンは塩小さじ $\frac{1}{2}$ を両面にふって5分ほどおき、水気を拭く。こしょう少々をふり、小麦粉を薄くまぶす。
2. フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、①をトングではさんで立て、皮を1分ほど焼く。盛ったときに表になる面を1分30秒～2分焼き、返して弱めの中火で1分ほど焼く。
3. フライパンの脂を拭いてバター15gを溶かし、サーモンにかけて香りを移し、器に盛る。
4. フライパンをペーパータオルできれいにし、残りのバターを弱火で溶かしてレモン汁を混ぜる。③にかけ、レモンとベビーリーフを添える。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。