

2025 年 10 月号

【料理名】 さけのムニエル きのこソース



【献立】

マカロニサラダ

にんじんのコンソメスープ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 406 kcal

【塩分】 1.2g

【主材料】（2 人分）

生さけ…… 2 切れ（240g）

しいたけ…… 2 枚（50g）

えのきたけ……50g

まいたけ……50g

A バター……10g

A 白ワイン……大さじ 1

A しょうゆ……小さじ 1

【作り方】

1. さけは塩少々をふって 10 分ほどおき、ペーパータオルで水気を拭く。こしょう少々をふって小麦粉を薄くまぶし、余分な粉ははたく。
2. しいたけは薄切り、えのきは 2 cm 長さに切る。まいたけはほぐす。
3. フライパンにオリーブ油大さじ 1 を入れ、①を皮目を下にして並べる。中火にかけて皮がカリッとするまで 2 分ほど焼き、返してあいたところに②を加え、2 分ほど焼く。さけは器に盛る。
4. ③のフライパンに A を加えてきのこになじませ、さけにかける。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。