

鮭のきのこソースかけ<主菜>



エネルギー 336kcal

塩分 1.0g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

お料理アドバイス

白身の魚や鶏肉で作ってもおいしくできます。



阿知須共立病院 栄養科

鮭のきのこソースかけの作り方



材料（2人分）

鮭（生）	2切れ
塩	0.6g
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ2
しめじ	30g
えのき	20g
椎茸	2ヶ
玉ねぎ	1/8個
ピーマン	1/4個
サラダ油	小さじ2
牛乳	40g
ホワイトソース	60g
顆粒コンソメ	小さじ1/2

- ① 鮭に塩を振り、下味をつけておく。
- ② しめじは小房に分け、えのきは3cm長さに切る。
- ③ 椎茸と玉ねぎは薄切り、ピーマンはせん切りにする。
- ④ ボウルに牛乳、ホワイトソースを入れ混ぜる。
- ⑤ 鍋にサラダ油を敷き、玉ねぎときのこ類を炒める。
- ⑥ 炒めた⑤に④を入れ加熱し、コンソメで味をととのえる。
- ⑦ 鮭に小麦粉をまぶし、油を敷いたフライパンで焼く。
- ⑧ ピーマンを炒める。
- ⑨ 皿に鮭を盛り、きのこソースをかけピーマンを飾って完成。