

【作品名】サーモンのムニエル落花生クリームソース

なかね しおん
氏名 中根 士温

【材料】（4人分） 牛乳 300 ml

鮭の切り身	4切	<ソース>	
小麦粉	8g	牛乳	300 ml
バター	8g	バター	8g
塩、こしょう	少々	コンソメ	4g
		落花生	12g
		玉ねぎ	1/2個
		ほうれん草	2株
		しめじ	1株

（作り方）

- ① 鮭の切り身の両面に塩こしょうを振り、小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ② バターを温めたフライパンに入れ①のサケの切り身の両面を焼き、火が通ったら一度皿に上げる。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスし、ほうれん草は約 3 cmの幅に切る。しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ④ フライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になったらしめじも加え炒める。
- ⑤ 火が通ったら小麦粉を振り入れ、さらに炒める。粉っぽさが無くなったら牛乳を入れ、とろみを出す。くだいた落花生を入れる。
- ⑥ 充分とろみがついたら、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。最後にほうれん草を入れ、火が通ったらソースの出来上がり。
- ⑦ 鮭の上にクリームソースをかける。

【ポイント】

サーモンムニエルにひと手間加えて、さらに野菜も一緒に食べられて、とてもさっぱりしていて食べやすい。