

●作ってみませんか【平成 23 年 2 月 1 日号】

さけマヨ

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

鮭は揚げたり蒸したりしてもおいしくいただけます。付け合わせのレタス・ブロッコリー・赤ピーマンが彩りを添え、鮭といっしょに野菜もしっかり食べることができる献立です。



●材料(4人分)

生鮭(切り身)4切・小麦粉少々・塩こしょう少々・サラダ油大さじ1・レタス8枚・ブロッコリー1/2 個・赤ピーマン1/2 個・A(マヨネーズ40g・砂糖小さじ1・レモン汁大さじ1・しよゆ・塩こしょう少々)

●作り方

①鮭は紙タオルで水気をふき取り、3等分にして塩こしょうで調味し、軽く小麦粉をまぶす。フライパンを油で熱し、こんがりと両面を焼いてムニエルにする。／②レタスは細切りにする。ブロッコリーは小房にしてゆでる。赤ピーマンは横半分に切りせん切りにする。／③Aの調味料を合わせる。／④器にレタス・ブロッコリー・赤ピーマンを乗せ、ムニエルにした鮭を並べてAの調味料をかける。