

ビタミン、ミネラル豊富なきのこで
夏の疲れた体をリフレッシュ!

「鮭ときのこの ワイン蒸し」

【材料4人分】

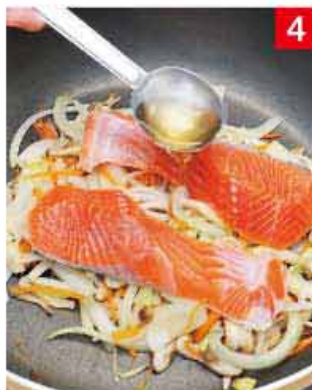
鮭 ……280g(4切)	オリーブオイル ……適量
玉ねぎ ……200g	ワイン ……60cc
人参 ……20g	塩・こしょう ……適量
エノキ茸 ……40g	
しめじ ……40g	きざみパセリ ……適量
舞茸 ……40g	
にんにく ……少々	

1人分 栄養量

●エネルギー	139kcal	●脂 質	5.1g
●たんぱく質	17.4g	●塩 分	0.6g



野菜類に火が通ったら鮭を入れワインを振り掛けます。
★ここがポイント
野菜類に鮭をのせるようにすると鮭が焦げずキレイに蒸しあがります。



きのこを食べやすい大きさに切ります。玉ねぎは薄い輪切り、人参は千切り、ニンニクはすりおろします。鮭はワインを少々振り掛けて臭みをとっておきます。
★ここがポイント
きのこは小さくなり過ぎないようにしましょう。



フライパンに蓋をして弱火から中火で蒸し焼きにします。
★ここがポイント
鮭の火の通り具合を見ながら野菜が焦げないように注意してください。



フライパンに適量の油をひきすりおろしたニンニクを焦げないように弱火で炒めます。
★ここがポイント
ニンニクの香りができればOKです。



鮭に火が通ったら皿に盛りつけ、パセリを散らして完成です。お好みでポン酢やソースをかけても美味しくいただけます。
★ここがポイント
野菜はキャベツ、白菜、生姜、ごぼうなども良く合います。



ニンニクの香りがでてきたら、きのこ、野菜を加え中火で炒め、塩・こしょうで味を調えます。
★ここがポイント
火の通りにくい食材から順に炒めてください。

