

秋鮭がおいしい季節！

鮭のムニエル トマトソースがけ

【材料 4人分】

きのこ類(椎茸、しめじ、エリンギetc.)	計400g	サラダ油	大さじ1	玉ねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ1	しょう油	適宜	鮭	4切
小麦粉	大さじ1	砂糖	小さじ1	中濃ソース	大さじ1
		トマトケチャップ	大さじ2		

1人分 栄養量

• エネルギー	232 kcal	• 脂 質	11.8 g
• たんぱく質	21.2 g	• 塩 分	0.7 g



鮭に焼き色がついたら裏返し、中に火が通るまでさらに3分ほど焼きます。焼き上がったたら、お皿に移します。



玉ねぎはみじん切りに、鮭はペーパータオルで余分な水分を拭きとり小麦粉をまぶします。きのこは石付きを取って、手で食べやすい大きさにほぐします。Aの調味料は合わせておきます。



4のフライパンに油(大さじ1/2)を敷き、玉ねぎのみじん切りを入れて弱火で炒めます。玉ねぎが透明になったら、調味料Aを加えて全体にからめます。



フライパンにきのこを入れ、サラダ油(大さじ1)を回し入れ、火をつけます。きのこがしんなりするまで中火で炒めたら最後にしょう油を加え、馴染ませたらお皿に移します。



5をひと煮立ちさせたら火を止めます。器にソテーしたきのこ、鮭を盛り付け、ソースをかけて完成です。



2のフライパンにサラダ油(大さじ1)を加え、鮭の皮目を上にして並べて火をつけ、中火で焼きます。

