

爽やかなレモン香る

# 鮭とキャベツの レモンクリーム煮

## 【材料4人分】

鮭……………4切れ      バター(なくても可) …… 5g  
 キャベツ …… 1/6個      塩…………… 少々  
 豆乳……………200cc      サラダ油 …… 大さじ1  
 白だし…………… 大さじ1  
 味噌(あれば白味噌) …… 小さじ1  
 レモン汁…………… 大さじ1



1人分 栄養量	• エネルギー 166 kcal	• 脂 質 8.6 g
	• たんぱく質 15.8 g	• 塩 分 0.6 g

**3**のフライパンをさっと拭き、油大さじ1/2を入れて鮭を並べます。中火で表面が色付くまで焼いて裏返し、蓋をして1分位蒸し焼きにします。



キャベツは芯をつけたまま厚さ1.5cm位の扇型に切り、鮭は表面に塩少々をふり、出てきた水気をしっかりとふき取ります。



**4**の鮭を端に寄せ、空いているところに**2**を入れまじります。豆乳が沸騰しないように注意しながら2分位煮たら、皿に**3**のキャベツと鮭を盛り付けます。



白だしに味噌を加え、よく溶いてから豆乳を混ぜ合わせます。  
**★ここがポイント**  
 はじめに味噌をよく溶かしておくとムラがなく混ぜられます。



フライパンに残ったソースにバターとレモン汁を入れて軽く温め、**5**の皿にかけて召し上がれ。  
**★ここがポイント**  
 レモン汁を入れると豆乳のソースが分離しやすくなるので、手早く混ぜて盛り付けてください。



フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ、中火で熱してキャベツを並べます。表面に焦げ目がついたら、水大さじ2を入れて蓋をし、1分位蒸し焼きにして、器に取り出します。

