

給食レシピ

〈料理名〉
 鮭の白ワイン蒸し
 ～きのこクリームソースがけ～
 (2人分)

〈写真〉



作り方

材料	2人分(g)	切り方
鮭(切り身)	2切(1切90g)	
塩	1g	
こしょう	少々	
白ワイン	100g	
【クリームソース】		
マッシュルーム	10g	スライス
しめじ	20g	ほぐす
無塩バター	4g	
小麦粉	4g	
牛乳	50g	
ブイヨン		
コンソメ	0.4g	
水	20g	
生クリーム	10g	
塩	1g	
こしょう	少々	

- ① 鮭に塩、こしょうで下味をしフライパンに並べ、白ワインを加えて火にかける。中火で15分～20分程蒸し煮にする。
- ② マッシュルームはスライスに、しめじはほぐしておく。
鍋に無塩バターを入れて火にかけ、バターが溶けたらマッシュルームとしめじを炒める。
- ③ きのがしんなりとしたら、小麦粉を加えて、焦げないように炒める。
- ④ 牛乳を少しずつ加えて溶き、伸ばす。ブイヨンと生クリームを加えて煮詰め、とろみが出たら塩、こしょうで味を整える。

【付け合わせ】

★ほうれん草とコーンのソテー

- ① ほうれん草は青茹でし、4cm幅に切る。
- ② フライパンを温め、無塩バター、おろしニンニクを加え香りが出たら、ほうれん草とコーンを入れ、軽く炒める。
- ③ 塩、こしょうで味を整える。

★ポイルドポテト

- ① じゃがいもは一口大の乱切りにし、水にさらしておく。
- ② 鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ざるにあげ、茹で汁を捨てる。
- ④ 塩で味を整える。

【付け合わせ】

★ほうれん草とコーンのソテー

ほうれん草	60g	4cmカット
ホールコーン(缶詰、または冷凍)	30g	
無塩バター	2g	
おろしにんにく	0.2g	
塩	少々	
こしょう	少々	

★ポイルドポテト

じゃがいも	100g	乱切り
塩	0.5g	

☆一口メモ☆

◎本レシピでは、鮭を使用していますが、ソテーした鶏肉にクリームソースをかけても良いですね。付け合せに「人参のグラッセ」や「ピンクペッパー」を添えると、彩りが良くなります。
 クリスマスメニューにもどうぞ♪

