

鮭ときのこのみそミルクソース



©成田市

材料 2人分

生サケ	2切れ(140g)
酒	小さじ2
玉ネギ	100g
マッシュルーム	4個
しめじ	50g
バター	10g
みそ	大さじ1/2
牛乳	大さじ2
レモン汁	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

A

作り方

- ① 生サケに酒を振りかけ5分ほど置いた後、キッチンペーパーで拭き取る
- ② 玉ネギは薄切り、マッシュルームは縦に薄切り、しめじは石づきを除いて小房に分けておく
- ③ フライパンにバターを熱し、①を入れ焼き色が付くまで両面をこんがり焼き、皿に取り出しておく
- ④ ③のフライパンに②を入れて炒め、しんなりしたら混ぜたAを回し入れる
- ⑤ ③をフライパンに戻し入れ、ふたをして弱火で煮る。塩、こしょうで味を調える

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	177	19.0	8.3	2.5	45	1.1