

鮭のムニエル メープルシロップソース

**** 材料(2人分) ****

生鮭	2切(1切 70g)
塩	1g(軽く2つまみ)
コショウ	少々
小麦粉	8g(大さじ1杯)
サラダ油	8g(小さじ2杯)

【メープルシロップソース】

A	メープルシロップ	10g(大さじ1/2杯)
	酢	10g(小さじ2杯)
	しょうゆ	6g(小さじ1杯)
	ウスターソース	4g(小さじ1/2杯強)
	生姜汁	2g(小さじ1/2杯弱)
	片栗粉	ひとつまみ
	水	適量(水溶き片栗粉用)

【付け合せ】

粉吹き芋	80g
茹ブロッコリー	40g



***** 作り方 *****

- ① 生鮭は皮を取り、塩とコショウで下味をつけ、5~10分置く。
- ② ①の水分をキッチンペーパーで取り、小麦粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、②の両面をこんがり焼く。
- ④ 鍋に A の調味料を入れ、火にかける。沸騰したら一旦火を止め、少量の水に片栗粉をとかして加える。再び火をかけ、沸騰したら火を止める。
- ⑤ 皿に③を盛り付けて上から④のソースをかけ、お好みで粉吹き芋と茹ブロッコリーを添える。

メープルシロップは、サトウカエデなどの樹液のみを濃縮した、着色料や添加物を含まない甘味料です。はちみつよりも高価ですが、カルシウムやマグネシウム、亜鉛、カリウムといったミネラルを多く含んでいます。

【1人当たり】 エネルギー 232キロカロリー たんぱく質14.4g 食塩 1.2g