

減塩 レシピ

No.115

(1人分)
284kcal
塩分
0.62g

サーモンのポワレ バルサミコ風味



バルサミコ酢は味がしっかりついて
いるので塩はほんの少しでよい。

材料(2人分)

- サーモン…………… 2切れ
- オリーブ油…………… 大さじ2
- 塩、こしょう ……… 少々
- バルサミコ酢…………… 大さじ2
- 小麦粉…………… 少々
- もやし…………… 200g
- まいたけ…………… 100g
- 人参…………… 20g
- 小松菜…………… 20g
- ごま、しょうゆ ……各小さじ2

作り方

- 1 もやしはひげを取り、人参は細切り、まいたけ、小松菜とともに蒸し煮にする。
- 2 野菜をごま、しょう油各小さじ1で和えておく。
- 3 サーモンに塩、こしょうをふり、小麦粉をふって余分な粉ははたく。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れ、サーモンを皮目から焼く。
- 5 皮目がぱりっとしたらひっくり返し、中までしっかり火を通す。
- 6 サーモンにバルサミコ酢をかける。
- 7 皿に野菜の蒸し煮をのせ、サーモンをのせる。

お問い合わせは事務局まで
052-914-4554 価格5000円

「すいっおレシピ」販売中…