

秋鮭のカレームニエル



主菜

エネルギー	237kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	9.8g
炭水化物	15.1g
塩分	0.7g

Point

塩鮭の塩分量は、1切れ（約100gあたり）1.8g。旬の生鮭を使用することで、塩加減を調節できます。今回はカレー粉の香りをアクセントに、サワークリームの酸味が塩味を引き立てます。

材料（1人分）

生鮭	1切れ
〔小麦粉	4g
〔カレー粉	少々（0.7g）
れんこん	55g
いんげん	15g
しめじ	35g
オリーブ油	小さじ1
塩	0.5g
こしょう	少々
サワークリーム	4g
黒こしょう	少々

作り方

1. 小麦粉とカレー粉を混ぜておく。
上記を生鮭にまぶし、余分な粉ははたく。
2. れんこんは皮をむき、薄めの輪切りにし、酢水（水でも良い）に入れ、変色を防ぐ。
3. いんげんはさっと下茹でし、食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落とす。
4. フライパンにオリーブ油を半量熱し、1を焼き、取り出す。
5. フライパンを軽くふき取り、残りのオリーブ油を入れ、れんこん、しめじ、いんげんの順に炒め、火が通ったら、塩こしょうで味をつける。
6. 皿に5を盛り、4を盛り、その上にサワークリームをのせ、黒こしょうを振り、できあがり。