



# 鮭のムニエル

きのこと梅のクリーミーホワイトソースがけ



06



コクのある酸味のきいたホワイトソースを、鮭のムニエルとたっぷりの野菜とカリッとトーストしたパンと一緒にどうぞ！

Christmas は毎年チキンばかりでうんざりな方、梅干を使ってお魚料理はどうでしょう。

上品な味わいですごく美味しいです。

白ワインにととてもよく合います。

379 kcal

1人分当り

25分

調理時間

## 材料 (4人分)

- ・生鮭の切り身…中4切
- ・小麦粉……………適量

### ★付け合わせ野菜★

- ・ジャガイモ…2コ～
- ・ブロッコリー…半株～
- ・食パン……………1枚～

### ★トッピング★

- ・ブラックペッパー
- ・パセリ
- ・イクラ

- ・コンソメ固形………1粒  
(顆粒………小さじ2)
- ・バター……………大さじ2
- ・小麦粉……………大さじ2
- ・白ワイン……………大さじ4
- ・牛乳……………200cc

### ★ホワイトソース★

- ・しめじ……………1パック
- ・マッシュルーム缶…1缶(スライス)
- ・白ネギ……………白部分 20cm程
- ・梅干し……………2粒  
(レシピは減塩タイプまるやか梅使用)



1



2



3



下準備

- ・ジャガイモはサララップにくるみ5分レンジで加熱してそのまま待機。
- ・ブロッコリーも下ゆでしておく。
- ・しめじは石づきを切り小房に分けておく。
- ・白ネギはみじん切りに。
- ・梅干しは種を取り除き包丁で叩いておく。
- ・ホワイトソースを速やかに作れるように計量したりすぐに鍋に投入できるように準備しておく。
- ・鮭は両面軽く塩コショウし、小麦粉をしっかりとまぶしておく。

### ①梅ホワイトソースを作る。

弱火で熱した鍋に、バター大さじ2を入れて、みじん切りにした白ネギを炒める。少ししんなりしてきたら一旦火を消して小麦粉大さじ2も入れて白ネギに絡め混ぜる。

再び中火にし、白ワイン大さじ4を加えて小麦粉をゆるめながらよく混ぜほぐし、マッシュルーム缶・汁ごと・牛乳200ccも加えて、コンソメ固形1粒を入れてコンソメを崩しながら煮込む。この時もよく混ぜながら煮込む。グツグツしてきたらしめじも入れて一煮立ちし、火を止め梅肉を入れてよく混ぜ合わせ味を付ける。

### ②熱したフライパンにオリーブ油 or サラダ油

をたっぷりに入れて鮭を両面油をかけながら丁寧に焼く。

パンはトーストして一口大に切り分けておく。ジャガイモはラップを外し、皮を剥き、4等分に切っておく。

### ③お皿に鮭のムニエル・トーストしたパン・

ジャガイモ・ブロッコリーを彩りよく置き、梅とキノコで作ったクリーミーなホワイトソースをかけて、ブラックペッパー・パセリをちらし・・・豪華イクラを乗せて完成。



紀州南高梅  
まるやか梅



さっぱりとして  
ほどよい酸味がうまい！塩分8%

