

👑 きのこクリームソースの銀鮭ソテー

お届けする食材

ふわうま銀鮭	1パック
赤パプリカ	1/2個
えのき	1/2パック
マイタケ	1/2パック

ご用意いただく食材

小麦粉A	大さじ1
サラダ油	大さじ1
塩A	ひとつまみ
こしょうA	適量
バター	5g
小麦粉B	小さじ2
牛乳	100ml
塩B	ふたつまみ
こしょうB	適量

🗣️ れんこんのつぶつぶとろーりスープ

お届けする食材

れんこん	1/3パック(約80g)
大葉	2枚

ご用意いただく食材

●水	350ml
●コンソメ	小さじ2
●塩	ふたつまみ
●こしょう	適量

🗣️ 白菜のくったりオリーブオイル蒸し

お届けする食材

白菜	1/3パック(約120g)
----	---------------

ご用意いただく食材

■オリーブオイル	大さじ1
■塩	ふたつまみ
■こしょう	適量

作り方

🗣️ 1 スープの食材を煮る

・れんこんは半分は粗いみじん切り、もう半分はすりおろし、片手鍋に入れる。●も入れ火にかける。

・沸騰したらアクをとり、ふたをして弱火で10分加熱する。

Point▶ れんこんはすりおろすことでとろみが付きます。粗みじんのれんこんは食感のアクセントになりますよ。

🗣️ 2 オリーブオイル蒸しを作る

・白菜は4cm角のざく切りにする。

・耐熱容器に白菜、■を入れて和え、ラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱したら完成。

👑 3 パプリカと鮭をソテーする

・赤パプリカは1-2cm幅に横に切る。

・ビニール袋に銀鮭、小麦粉A(大さじ1)を入れ、袋の口を閉じてシャカシャカと振る。

・フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、赤パプリカと銀鮭を入れ、弱めの中火で片面3分ずつ焼く。赤パプリカに塩A(ひとつまみ)、こしょうA(適量)を振って味付けする。

・えのきは5cm長さに切る。

🗣️ 4 スープを仕上げる

・れんこんに火が通ったら火を止める。食べる直前に大葉を手でちぎって散らして完成。

👑 5 銀鮭ソテーを仕上げる

・赤パプリカと銀鮭に火が通ったら器に盛り付ける。

・同じフライパンにバター(5g)を熱し、マイタケ、えのきを入れ、中火で1分程度炒める。しんなりしたら小麦粉B(小さじ2)を加えて炒め合わせ、粉をなじませる。牛乳(100ml)を入れて混ぜ、とろみが付いたら塩B(ふたつまみ)、こしょうB(適量)で味をととのえ、銀鮭にかけて完成。

できあがり!

