

【鮭のバター醤油レモン風味焼き】

[レシピ] 材料 4人分

小松菜	1袋
しめじ	1株
レモン	1/2個
生鮭（皮なし）	4切
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g
醤油	小さじ2



エネルギー142kcal ・ 食塩相当量 0.6g



おわりしなくなった
チヌ……
困ったチヌヨ!



《作り方》

- ① 小松菜を4cm長さに切る。
- ② しめじは小房に分ける。
- ③ レモンは2mm幅で皮なしの輪切りを4枚取る。
- ④ これを更にいちょう切りにし、残りのレモンは絞る。
- ⑤ 生鮭は一切れを3等分に切る。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを熱し、しめじを加え軽く炒める。
- ⑦ 炒めたしめじを広げて、小松菜と生鮭をのせる。
- ⑧ バターを小さく分けて散らし、火を弱め蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑨ 生鮭に火が通ったら、レモン汁と醤油を合わせたものを回しかける。
- ⑩ レモンのいちょう切りを上に飾る。

※フライパン1つで作ることができます。

※野菜は、葱やインゲン、玉葱、椎茸など何でも使うことができます。味付けはレモン風味になっていて、塩分少なめでさっぱりといただけます。食が進む1品になります。

※魚は季節によって、鱈や鯛などに変えても美味しいです。そのときは生姜やニンニクなど香辛料を使っても良いようです。

ホイル蒸しの変形で、フライパン1つで作れます。
野菜は、葱やインゲン、たまねぎ、椎茸など、何でも
良いです。レモンの風味で塩分少なめ、さっぱりと頂
けます。