

☆簡単メニュー☆

ごま油とにんにくのソースで食欲進む！

☆キャベツいっぱい鮭のムニエル



【材料】大人2人子ども1人

- ・生鮭 3切れ
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・キャベツ 5枚
- ・食塩 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・にんにく 1片
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・醤油 大さじ2

【作り方】

- ①キャベツは一口大に切る。または手で小さめにちぎる。にんにくはみじん切りにする。生鮭は片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、生鮭の両面をこんがり焼く。
- ③②にキャベツを加え、食塩をふり、ふたをして蒸し焼きにする。鮭に火が通ったら器に盛る。
- ④ペーパーでフライパンを拭きとり、ごま油を熱してにんにくを炒め、酒、みりん、醤油を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤③に④をかける。



鮭の代わりにかじきや鶏肉もおすすめです♪
キャベツ以外に、レタスやもやし、きのこ類などを加えてもおいしいです。

献立例

キャベツいっぱい鮭のムニエルは、
ごはん、サラダや酢の物、汁物と組み合わせて！