



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



305	カリウム mg
168	リン mg
14.8	タンパク質 g
0.8	塩分 g

ポイント

塩焼きに比べ、ムニエルはエネルギーがとれ、塩分が抑えられます。

## ⑱サーモンムニエル

### 材料 (2人分)

生鮭	60g 二切れ
塩	0.6g
こしょう	少々
小麦粉	小さじ4
油	小さじ1と1/2
バター	小さじ2
にんじん	20g
玉ねぎ	40g
きぬさや	10g
油	小さじ1/2 (野菜炒め用)
しょうゆ	1/2強
レモン	20g

### 作り方

1. にんじん・玉ねぎ・きぬさやを食べやすい大きさに切りさっと茹でこぼします。
2. 1を油（野菜炒め用）で炒めしょうゆで味付けします。
3. 鮭に塩こしょうを振り、小麦粉をまぶします。
4. 油をひいたフライパンに3を入れ、両面をしっかり焼きます。
5. 最後にバターを入れまんべんなく鮭にかけます。
6. 炒めておいた野菜とレモンの輪切りと一緒に盛り付けてできあがりです。