

減塩料理教室レシピ

鮭のレモンバタークリームソース



鮭のレモンバタークリームソース

1人当たりの栄養価

エネルギー 231kcal

たんぱく質 17.1g

食塩相当量 0.7g



材料 (4人分)

生鮭	…80g×4切
食塩	…0.8g(小さじ 1/10 強)
こしょう	…少々
薄力粉	…9g(大さじ 1)
油	…12g(大さじ 1)
たまねぎ	…80g
マッシュルーム	…40g
バター	…20g
薄力粉	…9g(大さじ 1)
レモン果汁	…20g(大さじ 1 強)
みりん	…27g(大さじ 1・1/2)
牛乳	…160cc
顆粒コンソメ	…1.5g(小さじ 1/2)
レモン	…40g

作り方

1. 鮭は水気をキッチンペーパー等で拭き取り、塩、こしょうを振り、薄力粉を表面に振りかける。
2. たまねぎ、マッシュルーム、レモンは5mm厚にスライスする。
3. フライパンに油を熱し、鮭を加え、両面を焼き色がつくまで焼き、一旦取り出す。
4. フライパンにバターを弱火で溶かし、たまねぎがややしんなりするまで炒める。さらにマッシュルームを加えて炒め、火が通ったら一旦火を止め、薄力粉を加え粉っぽさがなくなるよう全体を混ぜる。
5. 4を再び点火し、牛乳、顆粒コンソメを加え、弱火でとろみをつけ、最後にレモン果汁、みりんを加えてひと煮立ちさせる。
6. 鮭を皿に盛り、5のクリームソースをかけ、レモンを添える。

◎たんぱく質制限がある方へ

生鮭を 1/2 切れ(1人当たり)に減らしましょう。
たんぱく質を約 8g減らすことができます。

◎減塩のポイント

1. 下味として少量の塩・こしょうを使用
2. 素材の上からソースをかけ、表面に味がのる
3. マッシュルーム、牛乳、バターの風味・コクを利用
4. レモンの酸味を利用



マッシュルームではなく、しめじ等好みのきのこを使用してもよいでしょう。
調理動画をご覧になりたい方は、右記の QR コードからどうぞ！

