

ダイニングメニュー

ゆでたまごのソースで黄金色

サーモンの黄金焼き



■材料〈4人分〉

サーモン(切り身)……………4切れ
 塩・こしょう……………少々
 小麦粉……………適量
 サラダ油……………大さじ1
 ゆでたまご……………2個
 マヨネーズ……………50g(大さじ4)
 溶きからし……………小さじ1~
 ピザ用チーズ……………大さじ4
 パセリ(みじん切り)……………少々

〈お好みの添え野菜〉

サラダ菜……………適量
 ミントマト(半分に切る)……………4個
 レモン(くし形切り)……………1/2個
 菜の花(ゆでたもの)……………4本

■作り方…調理時間約20分

- ①サーモン(骨がある場合は取り除く)に、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、両面焼く。
- ②ボウルにみじん切りにしたゆでたまご・マヨネーズ・溶きからしを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③①に②をのせ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く。
- ④③に焼き色がついたら、パセリをふり、サラダ菜・ミニトマト・レモン・菜の花と共に器に盛りつける。



- ・サーモンの小麦粉は余分な粉を取り除いてから焼きましょう。
- ・作り方②で味にアクセントがほしい場合は、黒こしょうを加えると、ピリツとしておすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 379kcal

