

# ダイニングメニュー

きのこがおいしい秋メニュー

## 鮭ときのこのワイン蒸し

お客さまの  
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

- 生さけ(切り身)……4切れ(約320g)
- にんにく(すりおろし)……小さじ1
- 塩・こしょう……少々
- ぶなしめじ……2パック
- えのき茸……1パック
- 生しいたけ……2枚
- グリーンアスパラガス……3本
- 赤パプリカ……1/2個
- 白ワイン……50ml
- ミックスチーズ(ピザ用)……100g
- ◆A ぽん酢……大さじ4
- オリーブ油……大さじ1/2
- 黒こしょう……適量

### ■作り方…調理時間約20分

- ①生さけはにんにくをまぶし、塩・こしょうをふり、ひと口大に切る。
- ②ぶなしめじ・えのき茸はいしづきを取り、小房に分ける。生しいたけはいしづきを取り、半分に切る。
- ③グリーンアスパラガスは5cmのななめ切りにし、赤パプリカは1cm幅に切る。
- ④フライパンに②・③を並べ、その上に①のをせ、白ワインを回しかけ、ふたをして中火にかけ、7~8分蒸す。
- ⑤④が蒸し上がれば、ミックスチーズをのせて、火を止め、ふたをし、余熱で溶かす。
- ⑥Aを混ぜ合わせ、別皿に入れ、添える。



- ・生さけは重ならないように並べると火が通りやすいです。
- ・生さけを豚肉に代えてもおすすです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 261 kcal

