

おすすめレシピ
減塩シリーズ

Vol.97 (平成 27 年 10 月号)



「鮭のクリーム マスタード煮」

1人分あたり

237kcal
塩分 1.2g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

粒入りマスタードでピリッと味を引き締めることによって、塩分を抑えています。クリーム煮が飽きてしまうという方でもおいしくいただけます。

鮭に焼き色を付けることにより、さらに香ばしい風味を味わうことができます。

【材料2人分】

・生鮭	2切れ(160g)
・まいたけ	100g
・しめじ	50g
・塩・コショウ	少々
・にんにく	1かけ
・バター	10g
・料理酒	1/4カップ
・水	1/4カップ
・牛乳	1/2カップ
・粒入りマスタード	小さじ1

【作り方】

- ① まいたけとしめじは食べやすい大きさに手でほぐします。
鮭は2~3等分ずつ切り、塩・コショウをふり、にんにくは薄切りにします。
- ② フライパンにバターとにんにくを入れて中火で熱し、鮭を入れて両面に焼き色をつけます。
- ③ まいたけとしめじを加えてさっと炒め、料理酒と水を入れてふたをし、3分ほど蒸し煮にします。
- ④ 牛乳と粒入りマスタードを加えてひと煮立ちしたら、塩・コショウで味をととのえます。

栄養士 川邊 純麗

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。