



秋鮭のムニエル 白ワインビネガーのバターソース

栄養士コメント

鮭にはアスタキサンチン、ビタミンC、ビタミンEと抗酸化作用の高い栄養素が含まれており、これらの栄養素は免疫力の向上に役立つと考えられています。白ワインビネガーとバターを煮詰めてソースにすることで、深い味わいながらもさっぱりとした酸味で美味しいです。



作り方

：ベビーリーフはサッと洗って水気を切っておく。ミニトマトはヘタを取り、半分に切っておく。お皿に添え野菜として盛り付ける。

：鮭の切り身にコショウを振り、薄力粉を両面にまぶす。

：フライパンにオリーブオイル、バターを入れて熱し、鮭を皮目から並べ、両面じっくり焼いて中まで火を通す。火が通ったら の皿に盛り付ける。

：ソースを作る。フライパンの汚れをペーパーで拭き取り、バターを入れ溶かしたら、白ワインビネガーとこしょうを入れ、焦げないように弱火で煮詰めてる。

加熱時間によってワインビネガーの酸味が違うので、お好みで調整してください

： の鮭のムニエルの上に のソースをかけて完成

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	250 kcal
2. たんぱく質	18.5 g
3. 総脂質	17.6 g
4. 炭水化物	5.4 g
5. カルシウム	22 mg
6. リン	208 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	28 mg
9. ビタミンA	98 μg
10. ビタミンE	1.9 mg
11. ビタミンD	25.6 μg
12. ビタミンB1	0.14 mg
13. ビタミンB2	0.19 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鮭-----	1	切
1切れ80g		
2. こしょう-----		少々
3. 小麦粉-----	1/2	大サ
4. オリーブ油-----	1/2	大サ
5. バター-----	5	g
<ソース>		
6. ワインビネガー-----	1	大S
7. バター-----	5	g
8. こしょう-----		少々
<付け合せ>		
9. ベビーリーフ-----	10	g
10. ミニトマト-----	2	個



(黄色い範囲内です)