鮭のバターじょうゆ
ムニエル

エネルギー
161kcal
たんぱく質
16.3g
カリウム
339mg
リン
184mg
食塩相当量
0.8g

ポイント

・黒こしょうはたっぷり振ります。
・バターソースでいただくのでレタスにドレッシングはかけません。

材料(1人分)

鮭･･･70g
黒こしょう･･･適量
小麦粉･･･3ｇ（小1）
植物油･･･2g（小1/2）

バター･･･4ｇ（小1）
しょうゆ･･･4ｇ（小2/3）

レタス･･･20ｇ
プチトマト･･･10ｇ（1個）

1、 レタスは食べやすい大きさにちぎり、水にさらしておく。
2、 鮭の水気をふき取り、黒こしょうを両面に振り、小麦粉を薄くまぶす。
3、 フライパンに油を熱し、鮭を両面こんがり焼く。
4、 焼きあがったら余分な油をふき取り、バターをのせ、しょうゆを回しかけて絡める。
5、 水気を切ったレタス、トマトとともに盛り付け、残ったバターソースをかける。

偕行会愛知　管理栄養士