

★ 鮭のミルクチーズソース

【材料（4人分）】

鮭……………4切れ(320g)
 塩……………小さじ1/3
 酒……………大さじ1
 A 小麦粉……………小さじ4
 バター……………小さじ2
 玉ねぎ……………20g
 エリンギ……………20g
 にんにく……………2g
 オリーブ油……………小さじ1
 牛乳……………1カップ
 コンソメ……………小さじ1弱
 B 小麦粉……………小さじ2
 粉チーズ……………小さじ2(4g)
 塩・こしょう・パセリ……………少々

【作り方】

- ① 鮭に塩と酒をふり、15分程おく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、エリンギは縦半分に切り、斜めに切る。
- ③ 鮭の水気をとって、小麦粉を振り、バターで焼く。
- ④ 他の鍋にオリーブ油をひき、にんにくを炒める。
- ⑤ にんにくの香りが出たら玉葱、エリンギの順で炒め、Bの小麦粉を加え、なじませる。さらに、牛乳とコンソメを加え、鍋のふちが少し沸いたら火を止め、チーズと塩こしょうを加え、味を調える。
- ⑥ ③の鮭に⑤をかけ、ドライパセリをちらす。

☆ 栄養価 ☆

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	野菜量 (g)
鮭のミルク チーズソース	197	20.7	8.2	0.4	1.2	5

