

鮭のムニエルグリーンソース

12月

摂津市立認定こども園

<材料>

鮭	2切（40g/切程度）
塩・こしょう	少々
片栗粉	適量
油	小さじ1
ほうれん草	10g
コンソメ	1g
塩	少々
上新粉	小さじ1
牛乳	大さじ2
バター	3g

グリーン
ソース

<2人分>

<作り方>

- ①ほうれん草を茹で、みじん切りにする。
- ②鮭に塩こしょうをして片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで揚げ焼きにする。
- ③バターを熱し、コンソメ、塩、上新粉をといた牛乳を入れてホワイトソースを作る。
- ④ホワイトソースにほうれん草を加えて一煮立ちさせる。
- ⑤②に④をかける。

みんなで作ってね☆

紅色の鮭にほうれん草のきれいな緑色が映える料理です。ほうれん草は鉄やビタミンCなど栄養豊富な緑黄色野菜の代表格。一年中流通していますが、これから旬の季節を迎えて甘味が増してきます。アクを抜くため下茹でをしてから使用しましょう。

カレイやたらなどの白身魚にもよく合いますので、是非いろいろな魚で作ってみてください。

