



銀鮭のトマトソース



材料(2人分)

- 生銀鮭…2切(160g)
- 塩…1g
- 小麦粉…小さじ1
- ベーコン…1枚(20g) 5mm幅に切る
- にんにく…1片(5g) スライス
- 新玉ねぎ…1/2個分(60g) 5mmの輪切り
- オリーブオイル…大さじ2
- トマト(よく熟れたもの)…中1個(200g) 乱切り
- ほうれん草…1株(30g)
- 塩…少々(0.5g)
- ベビーリーフのサラダ、バターライスなど…好みで

栄養量
 ・エネルギー…338kcal ・脂 質…26.3g ・ビタミンA…130μgRAE ・食物繊維…2.1g
 ・たんぱく質…18.6g ・炭水化物…9.7g ・ビタミンD…12.1μg ・食塩相当量…1.0g

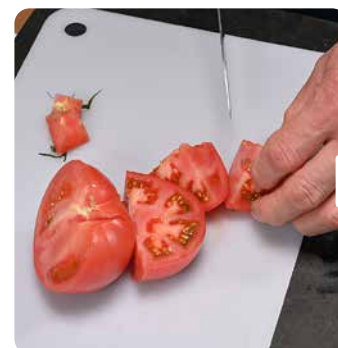
① 生銀鮭に塩(1g)を振り、小麦粉をまぶします。



② フライパンにオリーブオイル、ベーコン、にんにくを入れ火にかけ、油が熱くなってきたら①の銀鮭を皮目を下にして入れます。空いている所に玉ねぎの輪切りを入れ、塩少々(分量外)振りかけふたをして蒸し焼きにします。



③ 鮭の皮目が焼けたらひっくり返し、鮭をいったん取り出します。



④ ③にトマトの乱切りを加え、トマトが煮崩れるまでふたをして煮ます。



⑤ ④に③の銀鮭を戻し、鮭の上にほうれん草を乗せて、塩少々(0.5g)振りかけふたをし、蒸気で火を通します。

⑥ 皿に銀鮭とほうれん草を盛り付け、トマトソースをかけます。好みでベビーリーフのサラダ、バターライスなどを添えます。