

さっぱりソースが決め手！

鮭のムニエル マリネソースかけ

20分

1人分あたり
265
kcal

DELISH
KITCHEN

さっぱりソースが決め手！ 鮭のムニエル マリネソースかけ

20分

1人分あたり
265
kcal



材料 (2人分)

生鮭[切り身]	2切れ
きゅうり	1/3本
玉ねぎ	1/4個
トマト	1/2個
塩こしょう	少々
薄力粉	適量
有塩バター	10g

☆調味料

酢	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ1

- 1 鮭は塩こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- 2 きゅうり、玉ねぎ、トマトはそれぞれ1cmの角切りにする。
- 3 ボウルに☆を入れて混ぜ、2の野菜を加えて混ぜる(マリネ風ソース)。
- 4 フライパンにバターを入れて熱し、鮭を入れて焼き色がつくまで中火で焼き、裏返して焼き色がつき、火が通るまで焼く。器に盛り、マリネ風ソースをかける。