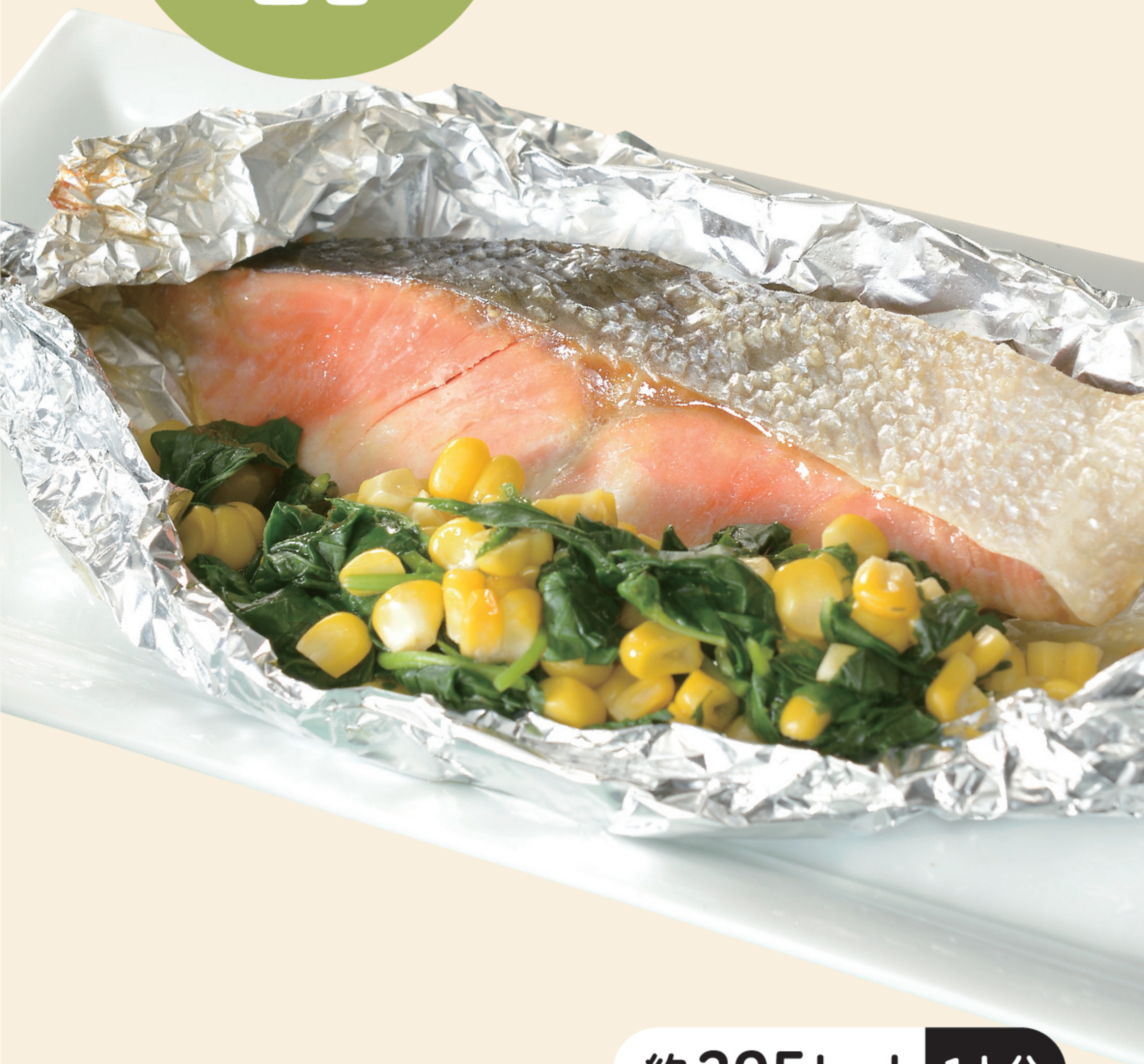


鮭バターモロヘイヤソース



材料〈2人分〉

 甘塩紅鮭切身…2切

- とうもろこし ……1本
- モロヘイヤ ……1束
- バター ……15g

A
コンソメ(顆粒)
……………小さじ1/2
水 ……50cc
塩、こしょう…各少々

- ① 紅鮭切身は解凍する。
- ② 鍋に水と塩(分量外)を入れ、沸騰したらとうもろこしを入れて中火で8～10分茹でて取り出し、包丁で粒をそぎ取る。
- ③ モロヘイヤの葉を摘み取り、再度②の鍋を沸騰させ、中火で1分茹でて冷水にさらし、水気を絞る。
- ④ アルミホイルに紅鮭1切とバター半量をのせて包んだものを2つ用意し、フライパンにのせ、中火で7～8分蒸し焼きにする。
- ⑤ 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ(500W)で約1分加熱し、②、③を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に④をのせてアルミホイルを開き、⑤をかける。

約295kcal 1人分