

鮭のきのこクリームソース

【 材 料 】

		(4人分)
鮭 (切り身)	…	160g
塩	…	4g
油	…	40g
玉ねぎ	…	20g
しめじ	…	100g
小麦粉	…	12g
コンソメ	…	4g
牛乳	…	120g
コショウ	…	少々
パセリ	…	適量

【 作り方 】

- ① 鮭に塩をふり、アルミカップに入れて焼く。
- ② 玉ねぎをせん切り、しめじをほぐす。
パセリをみじん切りにする。
- ③ 鍋に油をひいて、玉ねぎ、しめじを炒め、小麦粉、牛乳、コンソメ、コショウを加えてとろ〜りと煮る。
- ④ 焼いた鮭の上にソースをかけ、パセリを散らしたら出来上がり！

