



6月10日 1年生



鮭のムニエル 粉ふきいも コンソメスープ ごはん

【鮭のムニエル】

<材料・2人分>

◎鮭 2切れ ◎塩コショウ 少々 ◎小麦粉 適量 ◎サラダ油 大さじ1/2
◎バター 20g ◎レモン汁 適量 ◎レタス 4枚

<作り方>

- ① レタスは洗って好みの大きさに手でちぎって水けをきっておく。
- ② 鮭の両面に下味の塩、こしょうをする。さらに鮭の両面に小麦粉をふって余分な粉はおとす。
- ③ 熱したフライパンに油とバターを入れ、バターが溶けたら②の鮭を入れ強めの中火で両面をこんがり焼いたら火を弱火にし、蓋をして5～6分焼く。
- ④ 器に①のレタスを添え③の鮭を盛ったらレモン汁を鮭にかける。

【粉ふきいも】

<材料・2人分>

◎ジャガイモ 140g ◎塩コショウ 少々 ◎パセリ 少々

<作り方>

- ① ジャガイモの皮をむき、1/4～1/8の大きさに切る。
- ② 鍋に水とじゃがいもを入れて、湯を沸かす。
- ③ じゃがいもが煮えたら、水を捨て、鍋を左右に細かく振る。
- ④ 塩、コショウ、細かく刻んだパセリを加える。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/4本 ◎ベーコン 1枚
◎サラダ油 適量 ◎コンソメ 適量 ◎塩コショウ 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。次に、玉ねぎ、人参を炒める。
- ③ 水を加え、コンソメ、塩コショウで味を整える。