



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



秋の味を楽しむ

鮭のムニエル レモンバターソース



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
245kcal	1.7g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

生鮭(切身).....2切
塩・こしょう.....少々
薄力粉.....小さじ1
有塩バター.....10g
レモン(輪切り).....2枚
A 有塩バター.....20g
レモン果汁.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ2

■作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをふり、5～10分程度置き、表面の水気をキッチンペーパーで拭き取り、薄力粉をまぶす
- ② フライパンにバターを入れて火にかけ、バターが半分溶けたら①の皮目を下にして並べ入れ、中火でこんがり焼き色がつくまで焼いたら裏返し、弱火にして鮭に火が通るまで3～4分加熱し皿に取り出す
- ③ ②のフライパンにAを入れて弱火で熱し、バターが溶けて全体がなじんだら②にかけ、レモンを添える

cooking memo