

## 秋鮭のカレームニエル



### 主菜

1人分

エネルギー 237kcal

たんぱく質 22.7g

脂質 9.8g

炭水化物 15.1g

塩分 0.7g

### <Point>

塩鮭の塩分量は、1切れ（約100gあたり）**1.8g**。旬の生鮭を使用することで、塩加減を調節できます。今回はカレー粉の香りをアクセントに、サワークリームの酸味が塩味を引き立てます。

### 材料（1人分）

生鮭 1切れ  
小麦粉 4g  
カレー粉 少々（0.7g）  
れんこん 55g  
いんげん 15g  
しめじ 35g  
オリーブ油 小さじ 1  
塩 0.5g  
こしょう 少々  
サワークリーム 4g  
黒こしょう 少々

### 作り方

1. 小麦粉とカレー粉を混ぜておく。上記を生鮭にまぶし、余分な粉ははたく。
2. れんこんは皮をむき、薄めの輪切りにし、酢水（水でも良い）に入れ、変色を防ぐ。
3. いんげんはさっと下茹でし、食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落とす。
4. フライパンにオリーブ油を半量熱し、1を焼き、取り出す。
5. フライパンを軽くふき取り、残りのオリーブ油を入れ、れんこん、しめじ、いんげんの順に炒め、火が通ったら、塩こしょうで味をつける。
6. 皿に5を盛り、4を盛り、その上にサワークリームをのせ、黒こしょうを振り、できあがり。