

サーモンのムニエル ☆濃厚クリームソース

材料 (2人分)

鮭 2切れ
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1/2株
小松菜(or ほうれん草)1~2株
小麦粉大1
牛乳 200ml
バター1片
コンソメ1片
塩少々
胡椒少々



作り方

- 1 鮭に塩・胡椒をふってから、分量外の小麦粉を表面にまぶす。フライパンで両面を焼き、火が通ったら皿に取り出す。
- 2 玉ねぎは薄くスライスし、小松菜は約3cmの幅に切る。しめじは石づきを取ってほぐしておく。(鮭を焼いている間に用意する)
- 3 フライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になったらしめじも加えて炒める。
- 4 火が通ったら小麦粉を振り入れ、更に炒める。粉っぽさがなくなったら牛乳を入れ、とろみを出す。
- 5 充分にとろみがついたら、コンソメ・塩・胡椒で味を整える。最後に小松菜を入れ、火が通ったらソースの出来上がり。
- 6 鮭の上にクリームソースをたっぷりかけ、最後に黒胡椒をふって完成です！