

★主菜★（血や肉や骨になる）



# さけのムニエルにらソース

栃木県の特産品「にら」を使ったソースをかけていただきます。にらを刻んで、ゆでてから使うことで、小さなお子さんでも食べやすくなります。

## 【材料】（4人分）

- ・生鮭…50g × 4切
- ・片栗粉…12g（大さじ1・1/3）
- ・油…4g（小さじ1）
- ・にら…25g
- ・酢…4g（小さじ1弱）
- ・しょうゆ…6g（小さじ1）
- ・砂糖…4g（小さじ1・1/3）
- ・ごま油…2g（小さじ1/2）



## 【作り方】

1. にらを1cmくらいの幅に刻む。鍋にお湯を沸かし、さっとゆでる。  
（小さなザルに入れたままお湯につけるとかんたんです）
2. 1の水気をしぼり、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油と一緒に混ぜ合わせてたれを作る。
3. 生鮭を食べやすい大きさに切り、ペーパータオルで水気をふき取る。片栗粉をまぶして、油をひいたフライパンで両面を色よく焼く。
4. ソテーした鮭に、2のソースをかける。

## 【栄養価】（1人当たり）

エネルギー92kcal、たんぱく質 11.4g、脂質 3.6g、塩分 0.4g

