

## 魚料理

### サーモンのマスタード焼き

#### <主な材料・4人分>

サーモン	4切れ
塩・こしょう	適量
ジャガイモ	1個
マスタード	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
蜂蜜	小さじ2
白ワイン	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
クレソン	適量



#### <作り方>

- ① ジャガイモは 0.5 cmの厚さに切り、水にさらし、水気を切る。電子レンジ（600W）で 2分程度加熱し、軟らかくする。
- ② サーモンの切り身は半分に切り、塩・こしょうしておく。
- ③ マスタード、しょうゆ、蜂蜜、白ワインを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブオイルの分量を熱し、ジャガイモを両面焼き、焦げ目を付けて取り出す。残りのオリーブオイルを入れて、サーモンを片面ずつ中火で焼き色を付ける。ふたをして蒸し焼きにし、中まで火を通す。火を止めて、フライパンの油を拭き取り、③のソースを入れ絡める。
- ⑤ 皿にジャガイモを置き、サーモンを盛り付ける。マスタードとクレソンを添える。

【エネルギー 208kcal 、タンパク質 23.5g、塩分 1.9g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)