

鮭のクリーム マスタードソース

今回は、ソースを工夫しておいしく減塩するレシピをご紹介します！



ポイント

クリームマスタードソースは、生クリームのコクと粒マスタードの風味が良い洋風のソースです。白身魚に良く合います。

材料(1人分)

生鮭	70g
コショウ	少々
小麦粉	5g
油	1g
☆ 水	15g
☆ コンソメ	0.5g
☆ 食塩	0.5g
粒マスタード	3g
生クリーム	15g

～付け合わせ～

お好みの野菜やキノコ

作り方

- ①鮭にコショウ、小麦粉をふります。
- ②フライパンを温め、油を入れ①を焼きます。
- ③小鍋に☆を入れ煮溶かし、生クリームと粒マスタードを加えます。
- ④皿に②を盛り付け、③をかけてできあがり。
お好みで野菜やキノコを添えてどうぞ。

栄養量(付け合わせ除く)

エネルギー 194kcal たんぱく質 16.6g カリウム 270mg リン187mg 食塩1.0g