

鮭の青じそチーズ焼き キャベツときのこの粒マスタード蒸し添え



材料	1人分	2人分
鮭	1切れ(80g)	2切れ(160g)
塩	少々	小さじ 1/8
こしょう	少々	少々
青じそ	1枚	2枚
とろけるスライスチーズ	1/2枚	1枚
キャベツ	60g	120g
ぶなしめじ	20g	40g
A { 粒マスタード	小さじ 1・1/2	大さじ 1
酢	小さじ 1	小さじ 2
水	大さじ 2/3	大さじ 1・1/3
オリーブオイル (又はサラダ油)	小さじ 1	小さじ 2

《調理時間及び材料費》

調理時間 20分

材料費 約 260円

《栄養価(1人分)》

エネルギー量 195kcal

タンパク質 21.6g

脂質 10.3g

炭水化物 5.8g

食塩相当量 1.1g

《使用材料》



《使用調理器具》



作り方

① 鮭の下ごしらえ



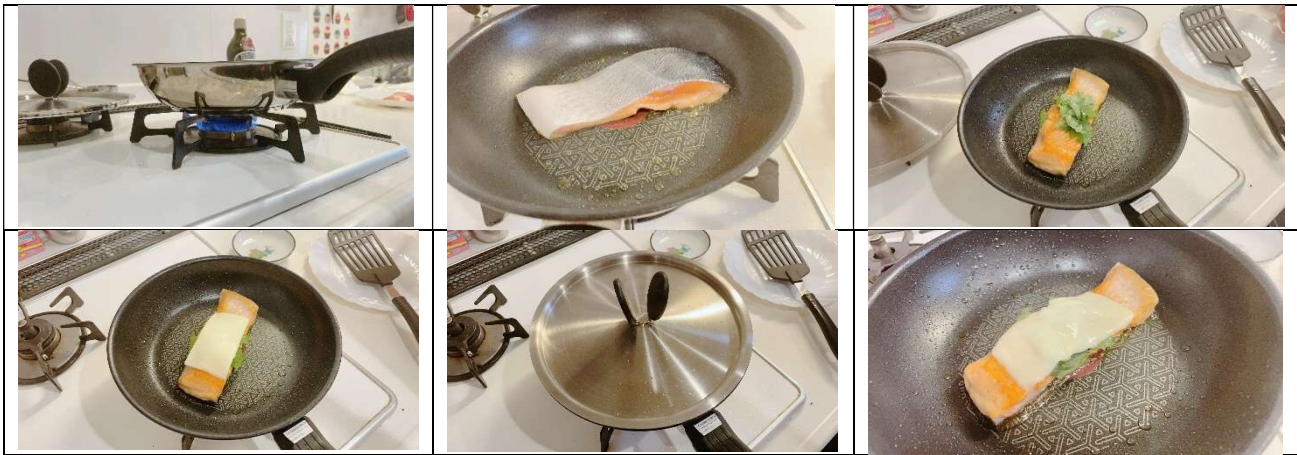
鮭の切り身の表面をキッチンペーパーでふき、塩をふりしばらくおく。焼く前に表面に出た水けを軽くふき、こしょうをふる。

② 青じそ、スライスチーズ、キャベツ、ぶなしめじの下ごしらえ



青じそは手でちぎり、スライスチーズは1枚を半分に切る。キャベツは幅2cm弱、長さ8～9cmに切る。ぶなしめじは石づきを切り落とし食べやすく分ける。

③ 鮭を焼く



フライパンを中火にかけオリーブ油を入れて熱し、鮭を（チーズをのせる面を下にして）入れて2～3分焼く。焼き面が半分ぐらい白っぽくなってきたら裏返し（フライ返しを使うと身が崩れにくい）2分弱焼き、青じそを広げて置き上にチーズをのせ、蓋をしてチーズがとろけるまで焼き、盛り付け用の皿に盛る。

④ キャベツとぶなしめじを蒸して盛り付ける



空いたフライパン（汚れはふき取る）にきのこを入れ、上にキャベツを加えて水をふり入れ蓋をして蒸し煮にする。キャベツがしんなりしてきたらAを加え、全体を混ぜ合わせて調味し、③に添える。

《調理のポイントと注意》

- 使用されている材料はいつでも入手できるので、季節に関係なく作れます。
 - 切り方も大きめ、青じそも切らずに簡単にちぎって使っているので包丁の扱い方になれていなくても作りやすいレシピです。
 - キャベツは、塩は使わず粒マスタードの風味と酢のみの味付けです。
 - チーズを使っているのでカルシウムもプラスされます。
 - 生鮭は身が軟らかいものもあり、割れたりすることがあるので扱いには注意してください。
- ④のキャベツは季節により葉のかたさが異なるので、加える水の量は加減してください。

