

サーモンとはくさいの旨味がおいしい♪

サーモンのはくさいロール

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

サーモン	400g
スライスチーズ	2枚
はくさい	4枚
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	大さじ3
固形コンソメの素	1個
水	300ml
片栗粉	小さじ1
水(水溶き片栗粉用)	小さじ2
ほうれん草	1束
オリーブ油(ほうれん草炒め用)	小さじ2
トマト(大きめのもの)	
(約7mmの厚さにスライス)	
	4枚
塩・こしょう	少々
いくら	適量
ディル	適量

■作り方…調理時間約30分

- ①サーモンは骨を取り除いて、約5cmの短冊形に切り、塩・こしょうをする。スライスチーズは半分に切る。
- ②はくさいはボウルに入れ、ラップをして500Wの電子レンジで5分半~6分加熱する。
- ③②を広げ、①のサーモン・スライスチーズをのせてくるくと巻く。
- ④鍋にオリーブ油をひき、③を並べ白ワインをふり入れ、2分加熱し、アルコール分を飛ばす。固形コンソメの素・水を入れふたをし、沸騰したら弱火で15分煮る。
- ⑤④のサーモンのはくさいロールを一旦取り出し、残ったコンソメスープに調整しながら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥別のフライパンにオリーブ油を入れ、下ゆでして4cm幅に切ったほうれん草を炒め、塩・こしょうをする。
- ⑦皿にトマト・⑥のほうれん草の順にのせ、一番上にサーモンのはくさいロールをのせ、⑤をかける。いくら・ディルを添える。

1人あたり: 254kcal



- ・はくさいは大きめの方が巻きやすいです。
- ・スライスしたトマトをオリーブ油で焼くと甘味が増すので、おすすめです。
- ・星形にくり抜いたにんじんなどを一番上にのせ、飾ってもかわいいです。