



12/12 (水) 鮭のムニエル クリスマス仕立て (福岡 由香さん)

(材料2人分)

<鮭のムニエル>

- { 皮付き鮭の切り身：2切れ
- { 塩・こしょう：各少々

小麦粉：適量

牛乳：50ml

バター：30g

<じゃがいものミルク煮>

- A { じゃがいも：中2個
- A { 牛乳：100ml
- A { 塩・こしょう：各少々
- A { バター：10g

(ソース)

チョーコープレミアムドレッシング

九州産野菜：適量

(飾り)

赤パプリカ：1/4個

パセリ：適量

- ① 鮭に塩・こしょうをふって、焼く直前に小麦粉をまぶし、牛乳にくぐらせる。バターを溶かしたフライパンにすぐ入れてバターを焦がさないように注意しながら、中火で両面焼く。この時、溶けたバターを鮭にかけながら焼く。
- ② ジャがいもは皮をむいて、スライサーで薄くスライスする。別のフライパンに A を入れて火にかけ、弱めの中火で牛乳が半分以下になるまで煮込む。
- ③ 赤パプリカとパセリはみじん切りにする。
- ④ 器に②のじゃがいもを盛り、①の鮭を上のにのせ、ドレッシングをかけて、③の赤パプリカとパセリを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。