



世界のすてきな朝ごはん(フィンランド)第 11 回 ～サーモンソテーとじゃがいものピューレ～



エネルギー…555kcal

たんぱく質…23.9g

炭水化物…28.8g

脂質…43.3g (1人分)

Point

サーモンに塩を振っておき、しっかり焼くと臭みが弱くなります。

材料(2人分)

バター大さじ1、サーモン2切れ、ブイヨン(コンソメスープの素)10g、じゃがいも3個、生クリーム 100g、塩・胡椒適量

必要な調理器具

大さじ、計量カップ、量り、包丁、まな板、ブレンダー、鍋、フライパン、鍋、食器

作り方

1. 熱したフライパンにバターを引き、サーモンを入れて焼く。
2. 鍋にお湯(分量外)を沸かし、ブイヨンとじゃがいもを入れて茹でる。
3. 茹で上がったじゃがいもを取り出し、生クリーム、塩、胡椒を加えて、ブレンダーなどで混ぜてピューレ状にする。
4. 器に焼いたサーモンを乗せ、3のピューレをかける。お好みで炒めたじゃがいも、にんじん、絹さやを乗せる。

参考資料

・知っとこ！制作スタッフ「知っとこ！世界の朝ごはん おいしいレシピ集」p.69 株式会社宝島社 2014