

サーモンのカレームニエル（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 11分

[1人分：189kcal/食塩相当量：0.5g]

カレーの風味をほんのり効かせたアレンジムニエル。
減塩でも食欲そそる仕上がりに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：18.1g ●脂質：5.2g ●炭水化物：17.3g ●注目したい栄養素：たんぱく質、ビタミンD、ビタミンC



材料（9人分）

[]は1人分相当量です

ブロッコリー（小房に分ける）	180g	[20g]
<材料a>		
タマネギ（輪切り）	450g	[50g]
オリーブオイル	9g	[1g]
塩	0.9g	[0.1g]
<材料b>		
ジャガイモ（輪切り）	450g	[50g]
オリーブオイル	9g	[1g]
塩	0.9g	[0.1g]
鮭	630g	[70g]
<材料c>		
塩	0.9g	[0.1g]
カレー粉	2.7g	[0.3g]
薄力粉	18g	[2g]
レモン（輪切り）	90g	[10g]

分量

9人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	4分	100℃
2	コンビ	100%	7分	280℃

下ごしらえ

・<材料c>は混ぜ合わせる。

作り方

- 20mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリーを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 20mmのホテルパン2枚にそれぞれ<材料a><材料b>を、別の20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に<材料c>をまぶした鮭をのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、タマネギを取り出す。
- 加熱完了後、皿に1、3を盛り、鮭の上にレモンをのせる。



調理ポイント

◆作り方2で<材料c>を鮭にまぶした後、時間を置くとしっかりと焼き上がる。