

鮭のワイン蒸し ～鮭にマヨネーズソースが好相性～



材料（2人分）

生鮭	2切れ	140g
	塩	小さじ1/4
	こしょう	適量
サラダ油		少量
白ワイン	大きじ1と1/2	
玉ねぎ		80g
にんじん		30g
A	月桂樹の葉	1/2枚
	パセリの軸	1/2本
	レモン（輪切り）	1枚
	スープ※	25cc

ソース

マヨネーズ	大きじ1
牛乳	大きじ1
粉ふきいも	
じゃがいも	80g
みじんパセリ	適量

※スープは

固形ブイヨン1/4個を
100ccの湯に溶かす。

作り方

- 1 生鮭は塩・こしょうをふって約5分置く。
- 2 平鍋にサラダ油を薄くぬり、①の鮭を並べ、白ワインをふりかけさらに5分間置く。
- 3 たまねぎは薄切りにする。にんじんは1センチ幅5センチ長さの薄い短冊切りにする。
- 4 ②の鮭に③のたまねぎ・にんじんとAの材料を加え、弱火で約10分間蒸し煮にし、さましておく。
- 5 じゃがいもは大きめの一口大に切り、ゆでる。柔らかくなったら、水分を捨てる。弱火にかけながら、残りの水分を飛ばし、鍋にふたをしてあおるように揺らして粉ふきいもを作る。
水気を切ったみじん切りのパセリを加え、まぶす。
- 6 マヨネーズと牛乳を混ぜて、ソースを作る。
- 7 皿に④の鮭を盛り、野菜も添えて⑥のソースをかける。
⑤の粉ふきいもを盛りつける。