

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	ソース	
塩	小さじ1/4	マヨネーズ	大さじ1
こしょう	適量	牛乳	大さじ1
サラダ油	少量	粉ふきいも	
白ワイン	大さじ1と1/2	じゃがいも	80g
玉ねぎ	80g	みじんパセリ	適量
にんじん	30g	※スープは	
月桂樹の葉	1/2枚	固形ブイヨン	1/4個を
A パセリの軸	1/2本	100mlの湯に	溶かす。
レモン(輪切り)	1枚		
スープ※	25ml		

作り方

- ① 鮭は塩、こしょうをふって約5分置く。
- ② 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分置く。
- ③ 玉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の玉ねぎ、にんじんとAの材料を加え、弱火で約10分蒸し煮にし、冷ましておく。
- 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、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付ける。