

## 鮭のムニエル きのこと添え



(一人分) エネルギー：138kcal 塩分：0.8g カルシウム：16mg

### 材料 (1人分)

生鮭・・・60g  
生しいたけ・・・10g  
えのき・・・20g  
玉ねぎ・・・30g  
バター・・・5g  
しょうゆ・・・小さじ1/2  
塩こしょう・・・少々  
小麦粉・・・少々

### 作り方

- ①しいたけと玉ねぎは薄くスライスする。  
えのきはいしづきを落とし、半分の長さに切る。
- ②鮭に塩こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにバターを熱し、鮭を両面焼き、  
フライパンのあいたところに①を入れて炒める。
- ④火が通った①に、しょうゆを加えて味をからめる。
- ⑤鮭を器に盛り、きのこ類を上のにせる。



### クッキングメモ

鮭ときのこ類にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。