

# 鮭の米粉ムニエル トマトソース

米粉は小麦粉よりも油を吸いにくいのでヘルシーですし、カリッとした食感に仕上がります。



## <材料> 4人分

生鮭 4切れ  
 塩 小さじ1/4  
 こしょう 少々  
 米粉 大さじ2  
 オリーブ油 大さじ1

にんにく 1/3かけ  
 玉ねぎ 1/3個  
 オリーブ油 小さじ2  
 カットトマト缶 200g  
 ケチャップ 小さじ2  
 砂糖 小さじ2/3  
 乾燥バジル 一つまみ  
 塩 小さじ1/3弱  
 黒こしょう 適量

(付け合わせ)

ブロッコリー 1/3個

## <作り方>

### ○鮭のムニエル

- ① 鮭は塩こしょうをして10分位おく。
- ② キッチンペーパーで水気をふき取り、米粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、鮭を入れて中火で両面を焼く。

### ○トマトソース

- ① 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかける。香りが出てきたら玉ねぎを入れ、少ししんなりするまで炒める。
- ③ カットトマト、ケチャップ、砂糖を入れて5分位煮込む。
- ④ 乾燥バジルを加え、塩、こしょうで味を整える。

皿に鮭を盛り付けトマトソースをかけて、ブロッコリーを添える。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	kcal	g	g	g
主菜  鮭の米粉ムニエル トマトソース	188	17.7	8.4	0.9