



※写真はイメージです。

王道の組み合わせのソテーです。

生銀鮭とほうれん草のレモン風味ソテー

材 料 (2人分)

生銀鮭(切身) ……………	2切
ほうれん草 ……………	1束
にんにく ……………	1片
オリーブオイル ……	大さじ1
白ワイン ……………	大さじ3
生クリーム ……	1/2カップ
レモン汁 ……………	小さじ1
塩 ……………	少々
こしょう ……………	少々
レモンの皮(千切り) ……	適量

作り方

1. 生銀鮭(切身)に塩・こしょうをする。
2. ほうれん草は長さ3cm程のざく切りにする。
3. にんにくはスライスする。
4. フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を熱して2のほうれん草を炒め、さっと火が通ったらいったん取り出す。
5. 4のフライパンにオリーブオイル大さじ1/2と3のにんにくを熱し、香りがたってきたら1の生銀鮭を両面、強火でさっと焼く。
6. 5の生銀鮭に焼き色が付いたら白ワインをふり、蓋をして弱火で中まで火を通して取り出しておく。
7. 6のフライパンに生クリーム、レモン汁を入れ、沸騰させないように弱火で温める。
8. 塩・こしょう(分量外)で味を調べ、4のほうれん草を戻してソースがなじむように温める。
9. 器に8のほうれん草を敷き、6の生銀鮭を盛り付けてにんにくを散らす。
10. 9に8の残りのソースをかけ、レモンの皮の千切りをのせる。