

## (2) 鮭のムニエルとサンドイッチ



### <さけのムニエル>

○2人分の材料 ※作りたい人数分に応じて計算してね。

材料	分量
生鮭切り身	2枚
塩	適量
こしょう	適量
小麦粉	9g (大さじ1)
サラダ油	大さじ1くらい
バター	6gくらい(大さじ1/2くらい)
レモン(無くても良い)	1切れ

### ○作り方

- ①鮭に塩、こしょうをふり、7~8分置いておく。
- ②ペーパー等で水分を拭き取り、小麦粉をまぶして余分な粉を落とす。
- ③フライパンに油を熱し、鮭の表になる方を下にして焼く。

**留意点** 切り身の太い方が左になるように盛り付ける。先に表から焼くときれい。

### ★焼き方★

30秒 強火（うまみを閉じ込める）

2～3分 弱火

裏返して

30秒 強火（うまみを閉じ込める）

2～3分 弱火

④焼き上がったら、バターをフライパンへ入れる。バターが広がるまで温める。

⑤盛りつけるとき、レモンを飾る。**完成！！**

### 豆知識

ムニエルは、フランス語でバター焼きのことです。

小麦粉をまぶすのは、鮭のうまみを閉じ込める役割があるからです。



### <粉ふきいも>

◎2人分の材料 ※作りたい人数分に応じて計算してね。

材料	分量
じゃがいも	1個
塩	適量
こしょう	適量
ぱせり（無くても良い）	適量

### ◎作り方

①じゃがいもの皮をむく。2口サイズに切る。

②①と水を鍋に入れ、柔らかくなるまでゆでる。

③水を切り、ふたをして鍋を上下にゆする。→粉がふいたようになる。

④塩、こしょうで味付けをし、盛りつけたらぱせりを飾る。**完成！！**

### <サンドイッチ>

◎2人分の材料 ※作りたい人数分に応じて計算してね。

野菜は好きなものをはさんでアレンジしてください。

材料		分量
	食パン	4枚
	バター	35g くらい
卵サンド	卵	1個
	牛乳	大さじ1
	塩	小さじ1/8
野菜サンド	きゅうり	1/2本
	トマト	1/2個
	塩	適量

### ◎作り方

- ①食パンにバターをぬっておく。
- ②具材を作り、パンにはさむ。
- ③きれいに切って盛りつける。完成！！

### <卵サンドの具材>

- (1) 卵を鍋に割り入れ、塩、牛乳を加える。
- (2) ぽろぽろしすぎない程度に炒る。
- (3) 冷まして、お好みでマヨネーズを加えても良い。

### <野菜サンドの具材>

- (1) きゅうりはよく洗い、塩で板ずりする。(塩をかけてまな板の上でごろごろ転がす)
- (2) 塩を洗い流し、薄い小口切りにする。
- (3) トマトは薄いスライスにする。



～作った感想～

サンドイッチは、切った断面が鮮やかで、食卓が華やかになりました！

好きな具材をはさんで、切り方も工夫してみてください！