2016年1月のレシピ①

◎　サーモンと野菜のグリル　スピナッチソース添え　◎

レシピ提供：ばん　くみこ先生

■材料（2人分）

サーモン	2切
塩・胡椒	適量
レモン汁	適量
お好きな野菜	
レンコン・パプリカ・ブロッコリー・ペコロス	
スイートキャロット・プチトマトetc	適量

<スピナッチソース>

ホウレンソウ	1/2束（100ｇ）
チキンスープ	50cc
生クリーム	大さじ1/2
バター	5g
レモン汁	小さじ1/2
塩・胡椒	適量

1　サーモンはしっかり塩・胡椒をする。野菜は食べやすい大きさにカットする。

2　サーモンと野菜をグリルで焼く。野菜は焼けたら取り出しておく。

3　スピナッチソースを作る。ホウレンソウを茹で、ミキサーでホンレンソウ・チキンスープ・レモン汁を入れて撹拌する。仕上げに生クリーム・バターを入れ、塩・胡椒で味をととのえる。

4　お皿にサーモン盛り付け、グリル野菜とスピナッチソースを添える。

＊＊ポイント(サーモン）＊＊

寿司ネタとして子供に大人気のサーモン。鮭は基本的に生食できませんが、きれいな海水で養殖のされるサーモンはアニサキスの心配がなく食べることができます。

サーモンは脂がのっているので、厚めのサーモンをグリルにするとジューシーで香ばしくて最高です！

ぜひお試しください。

ばん　くみこ先生のコメント★

お魚はやっぱりグリルで焼くのが一番美味しいなぁと思います。しかも超簡単！

スピナッチソースは多めに作っておくと、ソースやディップに大活躍です。保存する場合はレモン汁を入れると翌日ソースの色が変わってしまうので、当日中に食べない場合はレモン汁入れず、食べる直前に入れるようにしてください。スティック野菜のディップ用にマヨネーズを入れて味を変えるのもおすすめです。