

サーモンのワイン蒸し



調理時間

約30分

カロリー

469kcal(1人分)

材料

(2人分)

| | |
|--------|-------|
| 鮭 | 2切れ |
| 玉ネギ | 1/6個 |
| ニンジン | 小1/3本 |
| セロリ | 1/2本 |
| ズッキーニ | 1/4本 |
| タイム | 2枝 |
| 白ワイン | 50ml |
| ジャガ芋 | 1個 |
| 生椎茸 | 2枚 |
| バター | 大さじ1 |
| 塩・コショウ | 各少々 |
| 生クリーム | 30ml |

作り方

- 1 鮭は軽く塩・コショウをして、5分ほどおく。
- 2 玉ネギは薄切り、ニンジン、セロリ、ズッキーニはせん切りにしボウルに入れ、軽く塩・コショウをしてオープンシートにのせ、水気を拭き取った(1)を上のにせる。
- 3 ジャガ芋は皮を剥き1.5cm角に切りさっと水にくぐらせ水気を拭き取る。生椎茸は石づきを取りそぎ切りにする。それぞれにアルミホイルにのせ、軽く塩をふりバターをのせる。
- 4 ダッチオーブンにオーブン内網をセットし、その両端に(3)をのせ、中央に(2)をのせワインをかけ、タイムをのせる。さらにオープンシートで落とし蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
- 6 皿に付け合せのジャガ芋と椎茸を盛り、蒸し煮にした野菜を下に敷いて鮭を上盛り付け、残った蒸し汁に生クリームを加え、味を調え鮭にかけるB

鮭の代わりに、白身の魚や鯖もよいでしょう。