



SHERATON

横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ



レシピ考案者/

横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ

「オールデイブッフェ コンパス」

甲斐 俊行

サーモンと春キャベツのソテー さっぱりレモンドレッシング

調理時間: **20~25分**



※写真はイメージです。

春キャベツ



+

使ったのは
この商品



サーモンと春キャベツのソテー さっぱりレモンドレッシング

【材料/2人前】

サーモン切身	2枚
春キャベツ	50g
ミニトマト	3個
マッシュルーム	2個
しめじ	10g
アスパラガス	1本
黄パプリカ	20g
バジル	1枚
バター	20g
レモン(スライス)	2枚
ニンニク	3g(チューブでも可)
オリーブオイル	50ml
キューピー レモンドレッシング	30ml
塩	適量

【作り方】

- ①サーモン切身に、軽く塩を振り、置いておく。
- ②春キャベツは、2cm×5cm幅にカットする。ミニトマトは1/2カット、マッシュルームは十字に1/4カット、しめじは石附を落とし、ばらす。アスパラガスは皮をむき4cm斜めカット、黄パプリカは3cm位の三角カット、バジルは粗みじん切り、ニンニクはみじん切り、レモンスライスは中心から半分だけに切り込みを入れる。
- ③ペーパータオルで①の余分な水分をふき取る。
- ④フライパンにオリーブオイルを30ml入れ、中火にし、③を入れ2分焼き、ひっくり返して弱火にして3分焼く。その後一度サーモンを取り出す。
- ⑤④のフライパンに残りのオリーブオイル、ニンニクを入れ、弱火で香りを出す。マッシュルーム、しめじ、アスパラガスを入れ、塩を一つまみ入れ炒める。次に、春キャベツ、黄パプリカを一緒に炒め、最後にミニトマト、バター、バジル、レモンスライスを加えてさっと炒め合わせる。
- ⑥⑤のフライパンに④を戻し、強火にして「キューピーレモンドレッシング」を全体に回し入れ、蓋をして20秒経ったら火を止めて、お皿に盛り付け完成。