

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

レモンオーロラソースをたっぷりかけて召し上がれ♪

# 鮭の白ワイン蒸し レモンオーロラソース

調理時間

10分

1人分

268kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



スナップエンドウ



銀鮭

+

使ったのはコレ!



キュービー  
ハーブ  
400g



つくり方動画を  
配信中!

《レシピ考案》  
Goo Goo Foo  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# 鮭の白ワイン蒸し レモンオーロラソース

## 材料/2人分

銀鮭……………2切れ(130g)  
スナップエンドウ……………8本  
ミニトマト……………6個  
塩……………小さじ2/3  
白こしょう……………少々  
白ワイン……………1/4カップ  
レモンスライス……………2枚  
〈レモンオーロラソース〉  
キューピー ハーフ……………大さじ4  
ケチャップ……………大さじ2  
レモン汁……………小さじ2

## 作り方

- ①スナップエンドウは筋をとる。ミニトマトは半分  
に切る。〈レモンオーロラソース〉は材料をあわ  
せる。鮭は塩をふって5分おき、水気をおさえ、  
白こしょう少々をふる。
- ②フライパンに鮭、鮭の上にレモンスライス、白  
ワインを加える。蓋をして中火にかけ、沸騰した  
ら弱火で5分蒸し、①のスナップエンドウを加え  
さらに2分蒸す。最後にミニトマトを加えたら火  
を止める。
- ③②を皿に盛り、①の〈レモンオーロラソース〉を  
添える。