

Selfcare
Cooking

カラダの中から巡り力UP! おしゃれなお手軽フレンチ

サーモンには血流の改善を促すビタミンEが、キノコには代謝UPに効果的なビタミンBが多く含まれます。巡り力UPに最適な2つの食材を使ってつくるのは、「半生」という意味を持つフランス料理「ミキュイ」。フライパンを使った簡単な調理方法を、管理栄養士監修の食材にこだわった、健康的なメニューを提供するカフェ「WELLCO DINING」のシェフに教えてもらいました。

サーモンのミキュイ キノコのソテー添え

(材料) 2人前

サーモンのミキュイ

サーモン切り身(生食用)…2切れ
塩…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
オリーブオイル…大さじ1

キノコのソテー

好きなキノコ…1パック
ニンニク…1片(みじん切り)
塩・こしょう…各少々
オリーブオイル…大さじ1



(作り方)

- キノコは硬く絞った布巾で表面の汚れを落とし、いしづきを取って、ほぐしておく。ニンニクはみじん切りにしておく。
- サーモンの両面に砂糖と塩を振りかけ10分ほど置く。表面に出てきた水分はキッチンペーパーでふき取る。
- 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、サーモンを強火で表裏20~30秒焼く。
- サーモンはフライパンからすぐ下ろし、アルミホイルに包んで5分ほど置いて、全体に熱を通す。
- 熱したフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、香りが立つまで炒める。ニンニクは焦がすと苦みができるので、炒めるのは30秒ほどでOK。
- キノコを入れて中火~強火で2分ほど炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④のサーモンのミキュイと⑥のキノコのソテーをお皿に盛り付けてできあがり。

\ Advice! /

必ず生食用のサーモンを使用し、傷みやすいのですぐにお召し上がりください。アレンジとして、バルサミコソースなど酸味のあるソースを添えても◎

レシピ提供

WELLCO DINING

大阪梅田ツインタワーズ・サウス12階ワーカーサポートフロア「WELLCO」内のオフィスワーカー専用カフェ。

※一般の方は利用できません。