

今月の食材
銀鮭

銀鮭ロールレタス

材 料 (4人分)

- ・銀鮭 ……4切れ
- ・レタス ……4枚
- ・あらびき黒こしょう ……適量

【煮汁用】

- ・コンソメスープの素 ……顆粒大さじ2
 (固形の場合2個)
- ・水 ……500cc



作り方 (調理時間 約15分)

- ①沸騰させたお湯にレタスを1枚ずつ、20秒程くぐらせる。
- ②粗熱が取れたレタスに銀鮭をのせ、包み、つまようじで止める。
- ③鍋に水、コンソメ、②を入れてフタをし、沸騰してから弱火で約10分煮込む。
- ④火を止めて盛り付けたら、つまようじを抜き、黒こしょうをふりかけて完成。

盛り付けてからカットすると、崩れず断面もキレイなまま食卓に出せます♪