



サーモンのハーブステーキ

お洒落な香りで、厚切りサーモンをグレードアップ!



カロリー
395kcal
(1人分)

調理時間
約20分

- 材 料** (4人分)
- サーモン(切り身)4切れ (約3cm厚のそぎ切り)
 - 塩・コショウ 適量
 - タイム(ドライ) 小さじ1弱
 - バジル 4~5枚 (ドライなら小さじ1~2)
 - にんにく(すりおろし) 1~2片
 - バター 20~30g
 - ローリエ 1枚

作り方

1

1のサーモンの上面に、にんにくのすりおろしを伸ばし、全面に塩・コショウで下味をつける。



2

さらに上面にタイムをまぶし、小さくちぎったバジルをちらす。



3

フライパンにバターとローリエを熱し、バターが溶けたらローリエを取り出す。



4

下面を下にして強火で焼き、焼き色がついてきたら蓋をして中火で2~3分焼く。



5

蓋を取ってひっくり返し、強火で焼きあげ、焼き色がついたら、再度ひっくり返して、下面も強火でさっと焼く。



栄養価

- サーモンの脂には、脳の活性化を促したり、血管を強くしたり、コレステロールの上昇を抑える成分が含まれています。
- 付け合わせに、ビタミンCやカロテンを豊富に含む野菜類(ブロッコリーやカリフラワー等)を組み合わせると、栄養の相性も良いですよ。

ワンポイントアドバイス

- サーモンは「骨なし半身から約3cm厚のそぎ切りを4切れください」と注文して下さいね。
- 1の下味はしっかり目につけると、サーモンの脂とのバランスがよくなります。
- 2のハーブの量はお好みで調整して下さいね。
- 3では、ローリエの香りをバターに移すように、ローリエを動かしながらバターを溶かします。
- 4で蓋をしたら、真ん中位まで火が通るように蒸し焼きにするのがコツ。
- 5の最後で再度ひっくり返すのは、蒸し焼きにした時に出る水分を飛ばすためです!

