



419Kcal. 塩分1.5g(1人分)、調理時間20分

<材料>4人分

花麩	12枚
焼用バター	少々
サーモン	4切れ
塩、こしょう少々、小麦粉少々	
焼き用サラダ油	
アーモンドソース	
スライスアーモンド	50g
焼用バター	50g
レモン汁、醤油	各大さじ1
鞘いんげん(茹でる)	少々

<作り方>

1. サーモンは塩コショウ少々し、小麦粉を薄くつけ、両面、サラダ油でソテーする。
2. 花麩はバターでさっと焼く。
3. フライパンにバターを塗かしスライスアーモンドをきつね色になるまで炒め、レモン汁と醤油を加え、アーモンドソースを作る。
4. 1.を入れ、3.をかけ、2.と鞘いんげんを彩り良く散らす。