サーモンのワイン蒸し



調理時間	約30分
カロリー	469kcal(1人分)

材料	(2人分)
鮭	2切れ
玉ネギ	1/6個
ニンジン	小1/3本
セロリ	1/2本
ズッキーニ	1/4本
タイム	2枝
白ワイン	50ml
ジャガ芋	1個
生椎茸	2枚
バター	大さじ1
塩・コショウ	各少々
生クリーム	30ml

作り方

1. 鮭は軽く塩・コショウをして、5分ほどおく。
2. 玉ネギは薄切り、ニンジン、セロリ、ズッキーニはせん切りにしボウルに入れ、軽く塩・コショウをしてオーブンシートにのせ、水気を拭き取った(1)を上にのせる。
3. ジャガ芋は皮を剥き1.5cm角に切りさっと水にくぐらせ水気を拭き取る。生椎茸は石づきを取りそぎ切りにする。それぞれにアルミホイルにのせ、軽く塩をふりバターをのせる。
4. ダッチオーブンにオーブン内網をセットし、その両端に(3)をのせ、中央に(2)をのせワインをかけ、タイムをのせる。さらにオーブンシートで落し蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
5. オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
6. 皿に付け合せのジャガ芋と椎茸を盛り、蒸し煮にした野菜を下に敷いて鮭を上に盛り付け、残った蒸し汁に生クリームを加え、味を調え鮭にかけるB

鮭の代わりに、白身の魚や鯖もよいでしょう。