

鮭のホワイトシチュー

| | | |
|------------|--------|-------|
| 材料 | 2人分 | |
| 生鮭 | | 80g |
| 酒 | 小さじ1/2 | |
| 薄力粉 | 大さじ1/2 | |
| バター | | 12g |
| じゃがいも・にんじん | | 各80g |
| 薄力粉 | 大さじ1/2 | |
| A | | 200ml |
| 水 | | |
| 固形コンソメ | 1/2個 | |
| 小松菜・しめじ | | 各40g |
| 牛乳 | | 150ml |



作り方

- ① 生鮭を4つに切り、酒を振りしばらく置いてキッチンペーパーで水気を取り小麦粉をまぶす。
- ② じゃがいも・にんじんは一口大に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし①の鮭を両面焼き、取り出し、②を入れて炒める。小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、だまにならないようにAを少しずつ加えながらよく混ぜ、弱火で煮込む。
- ④ 3cmに切った小松菜とほぐしたしめじを加えてさらに煮る。
- ⑤ 取り出しておいた鮭を戻し、牛乳を入れて弱火で煮る。

| | | | | | |
|------|-------------|----------|-------|---------|----------|
| 1人分の | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩相当量(g) |
| 栄養価 | 200 | 13.8 | 9.7 | 19.4 | 0.9 |

横須賀市健康増進課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか