



食改さん
おすすめレシピ
vol.3

レンジの併用で時短に！

しめじと鮭のクリーム煮

材料（4人分）

エネルギー 279kcal 塩分 1.3g

生鮭（切り身）…4切れ 酒…大さじ2 しめじ…1袋 玉ねぎ…1個
小松菜…1袋 顆粒中華だし…大さじ1 水…400cc 牛乳…400cc
◎片栗粉…大さじ2 ◎水…大さじ2
ブラックペッパー…適量 塩…適量

作り方

- ① しめじの石突きを切り落とし、ほぐす。
- ② 小松菜を軽く茹で4cmに切る。
- ③ 玉ねぎを薄切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④ 耐熱容器に鮭を入れて、酒をふりかけ、電子レンジで600Wで3分加熱する。
- ⑤ 水400ccを鍋に入れて中火で加熱。
- ⑥ ⑤に①のしめじ、③の玉ねぎ、顆粒中華だしを入れる。
- ⑦ ⑥に火が通ったら、牛乳を入れ、鮭を入れて中火で煮る。
- ⑧ ◎を合わせて水溶き片栗粉にする。
- ⑨ ⑦に小松菜を追加して、⑧の水溶き片栗粉をかき混ぜながら入れる。
- ⑩ とろみがでたら、ブラックペッパーを振りかける。味をみてお好みで塩を適量ふる。

ポイント

- レシピは、生鮭を使用しておりますが、塩ありの鮭でも可能です。その際は、塩加減にご注意ください。
- 鮭は、生活習慣病の予防に効果が期待できるEPA、DHAの他、抗酸化成分のアスタキサンチンやビタミン、ミネラルも豊富で、栄養バランスの優れた魚です。ビタミンDも豊富で、カルシウムはビタミンDと一緒に取ると吸収が促されるので、おすすめです！！