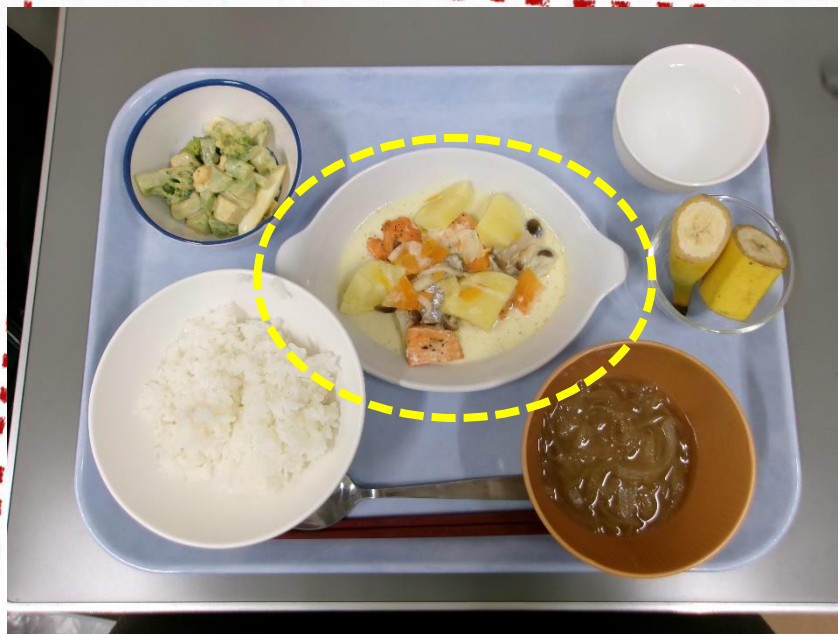


東京家政大学栄養学科学生考案レシピ

鮭と野菜のクリームチーズ煮



【一人分の栄養価】

エネルギー 332kcal たんぱく質 23g 脂質 13g 炭水化物 26g
カルシウム 205mg 食塩相当量 1.9g

材料

生鮭	2切れ(160g)
塩こしょう	少々
薄力粉	大さじ 1
じゃがいも	1 個
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	50g
しめじ	1/2 パック
バター(有塩)	10g
牛乳	1カップ(200ml)
コンソメ(キューブ)	1個
ピザ用チーズ	20g
白こしょう、乾燥パセリ	少々
あれば冷凍ブロッコリー	4 個

作り方

- 【1】じゃがいもは 5 mm厚さの半月切り、たまねぎは薄切り、にんじんは 3 mm厚さのいちょう切りにする。しめじはいしづきを取り、ほぐす。
- 【2】鮭は 4 cm角に切り、塩こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- 【3】フライパンにバターを入れて中火で熱し、鮭を皮目から焼き色がつくまで両面焼く。
- 【4】切った野菜としめじ、牛乳・コンソメを加え、煮立ったら弱火にして蓋をし、10分程度煮る。お好みでブロッコリーを入れると彩りがよりきれいに♪
- 【5】具材がやわらかくなったら、チーズ・こしょうを加える。

ひとことメモ

鮭にはカルシウムの吸収を助けるビタミン D が含まれています。
野菜とたんぱく質も一緒にとれ、ごはんにもパンにも合うメニューです。