

～ おいしく ・ かしこく ・ 健康づくり ～

鮭とキノコの和風クリーム煮



1人分の栄養価 エネルギー：227kcal たんぱく質：24.2g 脂質：9.0g 塩分：1.4g 野菜：92g
※野菜には海藻・きのこ類を含みます

・・・材料 [4人分]・・・

生鮭	1切れ	70g	4切れ
こしょう			適量
有塩バター			10g
エリンギ		100g	
舞茸		100g	
しめじ		100g	
酒	小さじ2強	12g	
ほうれん草		100g	
★小麦粉	大さじ2強	20g	
★味噌	大さじ2強	40g	
★すりごま(白)	小さじ2	6g	
無調整豆乳		400g	

・・・作り方・・・・・・・・・・・・・・

- ① 生鮭は、両面にこしょうをふって置いておく。
(骨がある場合はあらかじめ取り除いておく。)
- ② エリンギは長さを半分にしてから縦4等分(大きいものは6等分)にし、舞茸は食べやすい大きさにほぐす。しめじは石づきを落として、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ ほうれん草は3cmくらいの長さに切ってからよく洗う。茹でて水にとり、粗熱が取れてから水気を絞る。
- ④ 熱したフライパンに有塩バターを溶かす。①の水分をペーパータオル等でふき取り、皮目から焼いて両面に焼き色をつける。
- ⑤ 同じフライパンに②と酒を入れて蓋をし、中火でしんなりするまで蒸し焼きにする。
- ⑥ ★に無調整豆乳を少しずつ加え、ダマにならないように混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑤に⑥を入れ、中火で5分ほど加熱する。
※豆乳を煮立てないように、火加減に注意!
- ⑧ ③を加えてさっと混ぜ合わせる。

