



栄養価（1人分）

エネルギー 260 kcal

たんぱく質 23.6 g

塩分 1.5 g

材料（2人分）

- ・生鮭 2切れ
- ・有塩バター 10g
- ・ほうれん草 40g
- ・たまねぎ 40g
- ・しめじ 40g
- ・薄力粉 大さじ1
- ・コンソメ 5g
- ・牛乳 240ml

作り方

- ① 鍋にお湯を沸騰させ、ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎは薄切りにし、しめじは石付きをとる。
- ③ フライパンに有塩バターを熱し、鮭を両面焼く。火が通ったら一旦フライパンから取り出す。
- ④ ③のフライパンで、①②を炒め、薄力粉を全体にまぶす。③をフライパンに戻し、牛乳、コンソメを加え10～15分煮込む。

コツ・ポイント

- ・牛乳で煮込むことで柔らかく、クリーミーな味わいになります。また、たんぱく質、カルシウムの補給になります。ほうれん草は冷凍食品を代用すると鍋が不要になり、フライパンのみで調理ができます。