

鱈のクリームシチュー

【材料（4人分） 作りやすい分量として】

- ・ 生鮭 4切れ
- ・ ほうれん草 200g
- ・ じゃがいも 2個
- ・ ホルモン（缶詰）60g
- ・ 人参 1/2本
- ・ ホワイトソース缶 1缶
- ・ 玉ねぎ 1個
- ・ 固形コンソメ 1個
- ・ バター 大さじ1
- ・ 牛乳 250ml

【作り方】 一人分カロリー293kcal 塩分1.3g カルシウム121mg

- ① じゃがいも、人参は皮をむいて乱切りにし、じゃがいもは水にさらしてアクを抜きます。玉ねぎは皮をむいて、くし切りにします。
- ② ほうれん草は、固めに茹で冷水にとり、水気を絞り長さを半分に切ります。
- ③ 生鮭は、一口大に切って塩・こしょうし、フライパンにバターを熱し、焼きます。焼き目がついたら、いったん取り出しておきます。
- ④ 鍋に油（分量外）を熱し①を加えて、炒めてから水 200ml（分量外）とコンソメを加えて煮ます。野菜が柔らかくなったら③を加え、ホワイトソース缶と牛乳を加えてさらに10分程煮ます。仕上げに水気をきったコーンと②を加え一煮立ちさせます。

管理栄養士 佐藤 郁子

☆☆☆栄養情報☆☆☆

ほうれん草に含まれるカロテンとビタミンCは、風邪の予防に役立ちます。

皆様のレシピを教えてください！ 栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

