

おすすめレシピ

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

「鮭のクリーム シチュー」

1 人分あたり

293kcal

カルシウム 121mg

塩分 1.3g



☆☆☆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、免疫力アップが期待できます。

【材料(4 人分)作りやすい分量として】

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

【作り方】

- 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、さっとゆでて冷水にとり、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。

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。