

# 鮭と白菜のお手軽クリーム煮

材 料	分量(4人分)	切り方等
生鮭	2切	1/4に切る
〔 塩	少々	
〔 こしょう	少々	
白菜	4枚	ざく切り
玉ねぎ	1/2個	薄切り
サラダ油	大さじ2	
小麦粉	大さじ3	
酒	大さじ1	
〔 鶏がらスープ	小さじ2	
〔 水	1カップ	
牛乳	1/2カップ	
塩	少々	
こしょう	少々	
小松菜	1株	茹でてざく切り



レシピ:船橋市保健所 管理栄養士

- ①生鮭に下味をつけ、水気を拭く。
- ②フライパンに油を熱し、①を両面色よく焼いて取り出しておく。
- ③フライパンに油を足し、白菜・玉葱を炒める。
- ④③に小麦粉を数回に分けて振り入れて炒める。
- ⑤鶏がらスープを加え煮る。
- ⑥牛乳を加えひと煮たちさせる。
- ⑦茹でておいた小松菜を加え、塩・こしょうで味を整える。

\*ホワートルウを使わない(作らない)簡単クリーム煮です。

\*白菜をしっかり煮て「やわらか白菜」、サッと煮て「シャキシャキ白菜」。お好みに合わせて仕上げてください。