

鮭と根菜の和風シチュー



エネルギー 222kcal 炭水化物 13.49
たんぱく質 18.59 食塩相当量 2.59
脂質 12.39

【材料・分量(2人分)】

甘塩鮭	2切れ
ほうれん草	1/2袋
大根	2cm程度
にんじん	1/6本
水	200ml
バター	小さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1/2
【A】	
みそ	大さじ1/2
牛乳	180ml
片栗粉	小さじ2
こしょう(粗挽き黒)	少々
パセリ(乾燥)	少々

作り方

調理時間

約40分

★隠し味のみそがポイント！

ホワイトソースを作らず簡単に本格和風シチューが作れます♪

- ①鮭はキッチンペーパーで水気を拭き取って一口大にし、骨を取り除く。ほうれん草は軸を切り落とし、3cm幅のざく切りにする。
- ②大根、にんじんは皮をむき1cm幅のいちょう切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、鮭を皮目から焼き、両面に焼き目をつけて火を通し一旦取り出す。
- ④③のフライパンに②と水、コンソメを入れ、中火で15分程煮て野菜に火を通す。
- ⑤④の鮭、ほうれん草、【A】を加えてゆっくり混ぜながら中火でとろみがつくまで煮る。
- ⑥器に盛り付け、お好みでこしょう、パセリをふる。

制作：伊勢原市健康づくり課

協力：神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 田中研究室

