

鮭のチーズクリームシチュー

〈材料 大人4人分〉

鮭	240 g	3 切れ
ブロッコリー	80 g	1/2 個
玉ねぎ	200 g	1 個
にんじん	140 g	1 本
じゃがいも	320 g	大 2 個
油	適量	
水	400 c c	
コンソメ	4 g	小さじ 1 (キューブ 1 個)
クリームチーズ	70 g	大さじ 3・1/2
塩	4 g	小さじ 1/2 強
牛乳	480 c c	
米粉	24 g	大さじ 2・1/2



クリームチーズと鮭の
相性がとても良い濃厚
なシチューです♪

★1人当たり栄養価★

エネルギー 327Kcal・たんぱく質 22.5g・脂質 15.2g・食塩相当量 0.8g

〈作り方〉

- ① 鮭を一口大に切って焼く。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでて、冷ましておく。
- ③ 玉ねぎは薄いくスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにしておく。
- ④ 鍋に油をひき、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤ ④にある程度火が通ったら、水、コンソメ、じゃがいもを加えて煮る。
- ⑥ じゃがいもが柔らかくなったらクリームチーズ、塩を加える。
- ⑦ クリームチーズが溶けたら牛乳、①、②を加える。
- ⑧ ⑦に水で溶いた米粉を加え、とろみがつくまで中火～弱火で煮る。

☆クリームチーズは事前に小さく切り分けて入れると溶けやすくなります。