

体にやさしいレシピ

主菜

鮭のシチュー

安芸地区地域活動栄養士会さんより提供レシピ



下準備

- ♪ 生鮭・・・皮と骨取りを除き、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ小麦粉をまぶす。
- ♪ 玉ねぎ・・・薄切りにする。
- ♪ 人参・・・短冊切りにする。
- ♪ しめじ・・・石づきを取り、ほぐしておく。

作り方

①フライパンにサラダ油を熱し、鮭の両面を焼き、お皿に取り出す。

②①のフライパンに残った油をキッチンペーパーでふきとり、バターを入れて玉ねぎ、人参、しめじを加えて炒める。

③一度火を止め小麦粉をふり入れ、再び弱火にして粉っぽさがなくなるまでよく混ぜながら炒める。

④③に A を加え、混ぜながらとろみがつくまで煮る。鮭をフライパンに戻し、塩、こしょうで味をととのえ粉パセリを散らす。

ポイント

- ♪ シチューの素を使わずにかんたんにシチューを作ることができます。
- ♪ 焼いた鮭を一度取り出し、後から加えることで身崩れを防ぎ、きれいな仕上がりになります。
- ♪ 牛乳のカルシウムと鮭のビタミンDで骨を強くしてくれるレシピです。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量^{*}は70gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
319kcal	28.2g	15.7g	20.5g	798 mg	141mg	1.0mg	2.7g	1.4g

^{*}野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

A

材料(2人分)

生鮭・・・・・・・・・・2切れ
塩、こしょう・・・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1
玉ねぎ・・・・・・1/2個(100g)
人参・・・・・・・・・・1/4本(40g)
しめじ・・・・・・・・・・1/2パック
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2
バター・・・・・・・・・・小さじ2
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・100ml
牛乳・・・・・・・・・・200ml
固形スープの素・・・・・・1/2個
ローリエ(あれば)・・・・・・1枚
塩、こしょう・・・・・・・・少々
粉パセリ・・・・・・・・・・少々