カルシウムたっぷり！

こまつな のレシピ

所要時間 25 MIN



栄養学科の学生が考えました！

小松菜と鮭のミルク煮

【分量】2人分

鮭 切り身 2切れ（200g）
小松菜 200g
玉ねぎ 100g
まいたけ 100g
塩コショウ 少々
薄力粉 大さじ1
サラダ油 小さじ2
有塩バター 10g

☆クリームソース材料
薄力粉 大さじ1
牛乳 300cc
水 100cc
粉チーズ 大さじ2
コンソメ 小さじ2

【作り方】

①小松菜は4cm幅に切る。玉ねぎは繊維に沿って1cm幅に切り、
まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
鮭に塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
②フライパンにサラダ油を熱し、鮭の両面に焼き色が付くまで
中火で焼き、皿に盛りつけておく。
③同じフライパンにバターを溶かし、小松根、玉ねぎ、まい
たけをしんなりするまで炒める。
薄力粉を加えて炒め、牛乳、水、粉チーズ、コンソメを加え
てとろみが付くまで混ぜる。
④皿に盛った鮭に、ソースをたっぷりとかけて完成。