

# 鮭と野菜の時短シチュー

(1人分) I補材 - : 283kcal 塩分 : 1.7 g

市販のルーを使ったシチューに比べて、  
エネルギー・塩分・かかる時間もひかえめ！



## 材料 (1人分)

鮭 . . . . . 1切れ (70 g)  
塩 . . . . . ひとつまみ (0.5 g)  
酒 . . . . . 小さじ1 (5 g)  
薄力粉 . . . . . 適量  
ブロッコリー . . . . . 1/4株 (40 g)  
しめじ . . . . . 1/4パック (25 g)  
たまねぎ . . . . . 1/8玉 (20 g)  
水 . . . . . 1/4カップ (50 cc)  
☆牛乳 . . . . . 120 cc  
☆顆粒コンソメ . . . . . 小さじ1/2 (1.3 g)  
☆片栗粉 . . . . . 大さじ1/2 (4.5 g)  
バター . . . . . 2.5 g  
こしょう . . . . . 少々

## 作り方

- ①鮭は食べやすい大きさのそぎ切りにする。骨と皮が気になる場合は取り除く。塩と酒をよく混ぜ、鮭にからめて5分おく。キッチンペーパーで鮭の水気をふき、薄力粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは小房にさけ、しめじは石づきを落として手でほぐし、たまねぎはせん切りにする。
- ③フライパンにバターをひき、鮭を両面こんがり焼きながら同時にフライパンのあいたところでたまねぎを炒める。
- ④ブロッコリーとしめじと水を加えてふたをし、弱火で5分間蒸し焼きにする。
- ⑤☆を混ぜ合わせる。
- ⑥④のブロッコリーがやわらかくなったら、⑤を入れ、とろみがついたらこしょうをふって完成。

## クッキングメモ

鮭としめじにはビタミンDが多く含まれており、牛乳に多く含まれるカルシウムの吸収を助けてくれます。お子さんの成長にも、大人の骨粗鬆症予防にも、ぴったりなメニューです。

