

# 鮭のコーンソースかけ

(幼児一人分) エネルギー：100 kcal 塩分：1.0g

魚にはビタミンDが豊富に含まれています。  
丈夫な骨や歯を作る必須の栄養素です。  
カルシウムやリンの吸収を助ける働きがあります。



## 材料 (幼児1人分)

※大人1人分はレシピの2倍量でお作りください。

- 鮭・・・50g
- 塩・・・0.1g
- 油・・・少量
- クリームコーン缶・・・20g
- 牛乳・・・5g
- コンソメ・・・0.2g
- バター・・・1g

## 作り方

- ①鮭に塩を少々ふりかける。  
(甘塩や塩さけなどには塩をふらなくて良い)
- ②あたためたフライパンに少量の油をしき、  
①を焼く。
- ③コーン缶・牛乳・バターを合わせ火にかけ、  
とろみがつくまで練る。  
味を見て、コンソメで調整する。
- ④焼きあがった鮭に③のソースをかけて完成。

## クッキングメモ

- ・鮭を焼いている間に簡単にソースを作れます。  
クリーミーな味付けでこどもたちに大人気です。

