

2024年10月号

【料理名】さけのクリーム煮



【献立】

マカロニのトマトソース
にんじんのサラダ

【調理時間】25分

【カロリー】870 kcal

【塩分】1.9g

【主材料】(2人分)

生さけ……2切れ

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個(100g)

じゃがいも……小2個(200g)

マッシュルーム……100g

ブロッコリー……100g

生クリーム……1カップ

A 固形スープ(チキン)……1個

A 水……1カップ

【作り方】

1. さけは半分に切り、塩とこしょう各少々をふって小麦粉大さじ1をまぶす。玉ねぎは薄切りにする。じゃがいもは4～5mm厚さのいちょう切りにし、さっと水洗いする。マッシュルームは半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
2. フライパンに油大さじ1を中火で熱し、さけの両面を焼いてとり出す。
3. 油大さじ1を足して残りの①を1～2分炒め、小麦粉大さじ $1\frac{1}{2}$ をふって混ぜる。Aを加えて混ぜながら、煮たったら弱めの中火で10分煮る。②をもどし入れ、生クリームを加えて2～3分煮る。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。