

2024年11月号

【料理名】カリフラワーとブロッコリー、さけのクリーム鍋



【主材料】（2～3人分）

カリフラワー……1株

ブロッコリー…… $\frac{1}{2}$ 株

甘塩さけ……2切れ

エリンギ……2本

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

A 牛乳……2カップ

A 顆粒スープの素……小さじ2

【作り方】

1. カリフラワーは小房に分ける。エリンギはひと口大の薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。さけはひと口大のそぎ切りにする。
2. 鍋に油大さじ1を中火で熱し、カリフラワーと玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
3. 水1カップと塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加えてふたをし、10分ほど蒸し煮にする。カリフラワーが柔らかくなったら火からおろしてへらで半分ほどつぶし、小麦粉大さじ1をふって混ぜる。Aを加えて中火で軽く煮る。
4. さけとエリンギを加え、火が通ったらブロッコリーも加えてさっと煮る。

●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。