

鮭のクリーム煮

スキムミルクを使用することで低カロリー・高カルシウム。
鮭やきのこ類には骨を丈夫にするビタミンDが豊富です。



《栄養価：1人分》

エネルギー	189kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	5.4g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	143mg

《2人分》

生鮭	2切	ほうれん草	1/2把
玉ねぎ	1/4個	マッシュルーム	6個
塩胡椒	少々	バター	小さじ1
コンソメ	小さじ1/2		
スキムミルク	大さじ3	味噌	小さじ1/2



①鮭は食べやすい大きさにぶつ切り。
塩胡椒をふっておく。玉ねぎはくし切り。
マッシュルームは大きければ半分に切る。
ほうれん草はゆがいて3cmに切る。

②フライパンで、バターで溶かして鮭を両面色よく焼く。鮭を取り出し、玉ねぎ・マッシュルームを炒める。



③②に水150ccとコンソメを加え、ひと煮たちさせる。鮭とほうれん草を加える。
スキムミルクと味噌をだまにならないよう混ぜながら3分程煮る。