

青梗菜と秋鮭のクリーム煮



材料(2人分)

- ・チンゲンサイ 中2株 (150g)
- ・赤パプリカ 30g
- ・ぶなしめじ 1/4袋 (25g)
- ・秋鮭(生) 小1切れ (100g程度)
- ・サラダ油 小さじ1・1/2
- ・調整豆乳 150ml
- ・固形コンソメの素(減塩) 1/2個
- ・塩、こしょう 少々
- (水溶性片栗粉) 片栗粉、水 各小さじ1

チンゲンサイは
βカロテンやカルシウムが
豊富に含まれています。
味付けには減塩コンソメを使って、
手軽に減塩！



こねぎまっき

作り方

- ① チンゲンサイは洗ってから、3cm幅で切る。
ぶなしめじは石づきをとって食べやすく分ける。
- ② 鮭は6等分に切り、塩・こしょうで下味をつけて分量外の片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。片面に焼き目がついたら、①を加えて炒める。
- ④ ③に豆乳と顆粒コンソメの素を加えてひと煮する。
- ⑤ 水溶性片栗粉でとろみをつけて、塩、こしょうで味をととのえて完成。

エネルギー：155kcal 塩分：1.3g 野菜の量：90g