



鮭のクリーム煮



POINT



フライパンひとつで
手軽に作れるクリーム煮！

埼玉石心会病院
大川清 管理栄養士監修

●栄養成分[1人分]

エネルギー	蛋白質	脂質	食物繊維	塩分
323kcal	24.5g	16.8g	3.6g	1.6g

●材料 [2人分]

鮭切り身	2切れ(160g)
塩/コショウ	少々(塩分0.5g計上)
小麦粉	小さじ2(6g)
焼き油	小さじ2(8g)
ほうれん草	1/2把(100g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
シメジ	1/2袋(50g)
バター	大さじ1(12g)
小麦粉	大さじ1(9g)
水	カップ1(200g)
コンソメ顆粒	小さじ2(5.3g)
牛乳	カップ1(200g)
コショウ	適量

電子レンジ調理

ほうれん草のアク抜き



アクであるシュウ酸を含むため、下茹として食べる事が多いほうれん草。シュウ酸は水にさらすことで除去できます。アクはエグミや苦味の元なので、電子レンジで加熱後、ボール水や流水にさらしてください。

① ほうれん草はよく洗ってラップに包み、電子レンジ600Wで1分加熱。たっぷり水を溜めた大き目のボールに入れ、色止めと共にアクを抜いて、5センチ程度の大きさに切る。シメジは石づきを取ってほぐす。玉ねぎは薄切りにする。



② 鮭は塩コショウを振り、10分程おく。鮭の余分な水気をふき取り、小麦粉をまぶす。フライパンに油を入れ熱し、弱火で鮭を焼く。両面に焼き色が着いたら取り出し、フライパンの汚れをペーパーで拭き取る。



③ そこに玉ねぎとシメジ、バターを入れ中火で炒める。少ししたら火を止めて、コンソメと水を加え、小麦粉を振り入れダマにならないようによく溶かす。溶けたら弱火で3分程、かき混ぜながら煮る。



④ トロミがついてきたら、かき混ぜながら牛乳を少しづつ加える。鮭を戻し入れ、ほうれん草を加え、コショウで味を調整、盛り付ける。



病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる

動画ではより詳しく
ご覧いただけます!



LINE・インスタ
フォローお願いします。