



大賞

大人も子どもも大好きな冬の定番！ 野菜とたんぱく質が一緒にとれるクリーム煮がレンジで簡単に作れます♪

レンジでラクうま☆ 鮭のほっこりクリーム煮



材料 (1人分)

生ざけ(切り身)	1切れ(80g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
小松菜	1株(50g)
しめじ	1/2パック(50g)
「瀬戸のほんじお®」	少々
こしょう	少々
牛乳	100ml
A 薄力粉	小さじ1・1/2
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ	小さじ1/2

作り方

- ① さけはひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、小松菜は4cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ② 耐熱容器に①を入れ、塩・こしょうをふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③ Aを加えて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、再び電子レンジ(600W)で2分加熱する。
※様子を見て、加熱時間は調整してください。

1人分

たんぱく質 …… **24.1** g

野菜 …………… **90** g

塩分 …………… **1.4** g

エネルギー …… **213** kcal

調理時間

10分

