



今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

今月は「さけと野菜のクリーム煮」です。クリーム煮といえば、鶏肉で作るものと思いがちかもしれませんが、今月は生鮭を使っています。ブロッコリーも入っているので色鮮やかです。

魚料理のりが手なお子様もクリーム煮なら食べやすいと思います。

冬の寒い日、クリーム煮で心も体も温まりますよ。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

料理名

さけと野菜のクリーム煮

エネルギー 132kcal

たんぱく質 8.9g



素材 材料 (4人分)

鮭切身	2切	バター	大さじ1と1/2
酒	小さじ1/2	牛乳	3/4カップ
にんじん	5cmの長さ	塩	小さじ1/2
たまねぎ	1玉	こしょう	少々
ブロッコリー	1/3個	ローリエ (月桂樹の葉)	1枚
小麦粉	大さじ1と1/2	スープ	1.5カップ

作り方

- (1) 鮭切身は1口大に切って、
くさみを取るためにさっとゆでて酒をふっておく。
- (2) にんじんはいちょう切り、たまねぎはたて・よこ半分に切って、
5mm幅に切る。
ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでし、水にさらし、ザルに上げておく。
- (3) 具を炒め、煮込む。
厚手の鍋に油を廻し入れ、にんじん・たまねぎを炒め、
塩・こしょう、鮭も炒める。スープを加えて煮る。沸騰したら
上に浮いたアクや油を取り、弱火で煮込む。
- (4) ルウを作る。
具とは別に厚手の鍋を弱火にかけ、バターを溶かし、

小麦粉を入れなるべく焦がさないように炒める。温めておいた牛乳を少しずつ注ぎ、ルウがダマにならないようにのばし、(3)の煮汁も加え、やわらかくする。

(5) (3)の具がやわらかく煮えたら、(4)のルウと合わせ、ブロッコリーも加え、煮込む。

☆ルウはなめらかに作れましたか？

ルウは便利なものです。固めに作れば、グラタンやクリームコロッケに、やわらかめに作ればポタージュスープにと、とても応用の利くものです。いろいろと挑戦してみてください。

◀ 前へ 目次に戻る 次へ ▶

