

鮭ときのこのクリーム煮

材料【2人分】

- 鮭(無塩) 80g・・・2切
- 小麦粉・・・・・・・・10g
- エリンギ・・・・・・・・40g
- しめじ・・・・・・・・40g
- ブロッコリー・・・・100g
- ★牛乳・・・・・・・・200g
- 塩・・・・・・・・2g
- サラダ油・・・・・・・・6g
- こしょう・・・・・・・・少々



主菜

1人分のカルシウム含有量: 150mg (★印はカルシウムを多く含む食品)

作り方

- ①鮭に塩をふり、10分置く。
- ②鮭の水分をキッチンペーパーでふく。
- ③小麦粉をつけた鮭を油をひいたフライパンで焼く。
- ④焼けた鮭を皿にとり、エリンギ、しめじ、ブロッコリーを炒める。
- ⑤牛乳をフライパンに加え、鮭をフライパンにもどして煮る。
- ⑥こしょうで味を整える。



ブロッコリーの代用食品:
ほうれん草、小松菜、カリフラワー

POINT



牛乳は加熱し過ぎると分離するため、火加減に注意!