



生鮭のミルクカレーかけ



レシピ考案者 若林恭子



エネルギー	343 kcal
タンパク質	22.5 g
カルシウム	128 mg
食塩相当量	1.8 g




<工夫点・料理のポイント>魚はムニエル風に焼き、ミルクカレーをかけてまろやかな味で食べられるように工夫。カレー風に煮込むことで野菜がたっぷり取ることができる。



材料 2人分量 (g)

生鮭	140g
塩・コショウ	少々(0.2g)
小麦粉	大さじ1と1/2(14g)
玉葱	80g
ミックスベジタブル	20g
じゃが芋	60g
オリーブ油	小さじ2強(12g)
水	150cc
牛乳	150cc
カレールウ	20g
じめじ	20g
ブロッコリー	60g
顆粒コンソメ	小さじ1弱(2g)
ミニトマト	2個(30g)
サラダ菜	2枚(10g)

作り方  調理時間 40分

- ① 魚は塩コショウをして小麦粉をまぶしてオリーブ油で焼く。
- ② 玉葱は小さめの角切りにする。
- ③ じゃが芋は皮をむいて小さめの角切りにして水にさらす。
- ④ しめじはほぐして洗い、じゃが芋と一緒に茹でておく。
- ⑤ ミックスベジタブルは熱湯をかけておく。
- ⑥ 鍋に水とコンソメを入れ、④のしめじとじゃが芋と玉葱を入れ柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ ⑥の野菜が柔らかくなったら牛乳を入れてさらに煮込む。
- ⑧ ⑦の鍋にカレールウを入れとろみがつくまで弱火で煮込む。
- ⑨ 皿に生鮭を盛り付け、サラダ菜を添えて上からミルクカレーをかける。茹でたブロッコリーとミニトマトとミックスベジタブルを飾る。