



# 主菜

## 鮭とあさりのシチュー



レシピ考案者 佐野順子



エネルギー	414 kcal
タンパク質	18.3 g
カルシウム	208 mg
食塩相当量	3.8 g



<工夫点・料理のポイント>手作りのルウなので、添加物もなく安心です。魚やあさがりも苦手でも食べやすいです（学校給食のレシピ）。魚臭さをなくするため下茹でし、あさりにも酒をふります。



材料 2人分量 (g)

作り方 調理時間 40分

バター	14g
小麦粉	大さじ 2(15g)
油	小さじ 1強(7g)
玉葱	140g
ベーコン	20g
人参	50g
塩	小さじ 1/2(3g)
白コショウ	少々
水	180g
スープの素	小さじ 1強(3g)
白ワイン	大さじ 1/2(8g)
粉ローレル	少々
マッシュルーム水煮	20g
じゃが芋	150g
牛乳	110g
スキムミルク	8g
冷凍あさりむき身	25g
鮭切り身	60g
粉チーズ	8g
パセリ(生)	5g

下準備 ホワイトルウを作る

フライパンでバターを溶かし、小麦粉を入れ、火にかけながらよく混ぜる。焦げないように弱火から中火でじっくり炒める。小麦粉に火が通り、サラサラとして来たら出来上り。

(約15分が目安)

- ① 材料を切る。玉葱は色紙切り、人参はいちょう切り、じゃが芋は1cm角切り、パセリはみじん切りにして水にさらす、ベーコンは短冊切る。
- ② 魚の下ごしらえ  
鮭の切り身の皮を取り、一口大に切る。  
水に対して1%の酒と塩を入れ、さっと湯通しする。
- ③ 冷凍のあさを解凍し、あさりに対して1%の酒をふる。
- ④ スキムミルクを適量の牛乳で溶く。
- ⑤ 鍋に油を入れ、玉葱を透き通るぐらいまでよく炒める。ベーコン、人参、1/3の塩とコショウを入れて炒める。
- ⑥ 水、スープの素、粉ローレルを加える。
- ⑦ あくを取り、マッシュルーム、じゃが芋を加え煮る。
- ⑧ 材料に火が通ったら、牛乳、粉チーズ、ホワイトルウを加え、中火で、混ぜながらよく煮込む。鮭とあさを加え、更に良く煮込む。
- ⑨ 残りの塩で味を調べ、仕上げにパセリを散らして出来上がり。