Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

# 鮭の豆乳クリーム煮

<1人分の栄養価>
エネルギー 339 kcal
1人分の野菜 50 g

塩分 1.2 g

## 材料 【2人分】

| | |
|---|---|
| 生鮭 | 2切れ |
| 塩 | 少々 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 小松菜 | 1/2束 |
| ハム | 2枚 |
| 高野豆腐 | 1枚 |
| 牛乳 | 100ml |
| 豆乳 | 100ml |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| バター | 10g |
| 小麦粉 | 小さじ1 |

## 作り方

1） 鮭は皮をとり、一口大に切る。塩少々をまぶし、酒を振っておく。

2） 小松菜は3cmの長さに切る。ハムは1cm角に切る。高野豆腐は水で戻し、一口大に切る。

3） フライパンにサラダ油を熱し、1)の鮭を中火で焼く。

4） 両面がこんがり焼けたらバターを加え、溶けたら小麦粉を加え軽く炒める。牛乳、豆乳を少しずつ入れて溶きのばす。

5） 4)に高野豆腐、ハム、小松菜を加え煮立ったら弱火で5分くらい煮る。塩、こうしょうで味を調える。

対象： 子どもから
ご年配の方まで

## Cooking Point

・ 塩分が気になる方は下味の塩を省いて酒だけでもよいでしょう。