

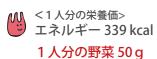






鮭の豆乳クリーム煮







塩分 1.2 q

材料 [2人分]
生鮭2切れ
塩 少々
酒 大さじ1/2
小松菜
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。