



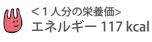
## 焼きなすのクリームソースがけ



竹 科 【4人分】
なす4個 (280g)
たまねぎ1/2個(100g)
しめじ······1/2パック(100g)
スモークサーモン40g
サラダ油 小さじ2
バター(無塩) ······ 10g
白ワイン····· 50cc
牛乳······ 130cc
コンソメ 1/2個
こしょう(白) 少々

1111

**十十** 本月





## 1人分の野菜量 95 g

## 作り方

- 1) なすは斜めに4等分の輪切りにし、水につけておく。
- 2) たまねぎはみじん切りにする。
- 3) しめじは石づきを取り除いて、食べやすい大きさに裂く。
- 4) スモークサーモンは一口サイズに切る。
- 5) フライパンに油を熱し、水気を拭いたなすを両面焼く。
- 6) 鍋にバターを熱し、焦げないようにたまねぎを炒める。しんなりしたら、しめじとサーモンを炒め、白ワインを加えて水分をとばす。
- 7) 6) に牛乳とコンソメを加えてひと煮立ちさせる。味を見て塩で調味する。
- 8) 器になすを並べ、ソースをかけて、こしょうをふる。



対象:子どもから ご年配の方まで

## **Cooking Point**

- ・お酒のおつまみとしても、主菜としても食べられる一品です。
- ・ 濃厚なものが好きな方は牛乳と生クリームを 1:2 くらいの割合にしても良いです。
- ・スモークサーモンは飾り用に炒めずに一部をとっておいても良いです。
- ・ソースにとろみをつけたい場合は、6)の野菜を炒めた後に小麦粉(分量外)を小さじ1加えて炒めてください。