


# 焼きなすのクリームソースがけ



## 材料 【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

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 117 kcal  
1人分の野菜量 95g

 塩分 0.7g

## 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。