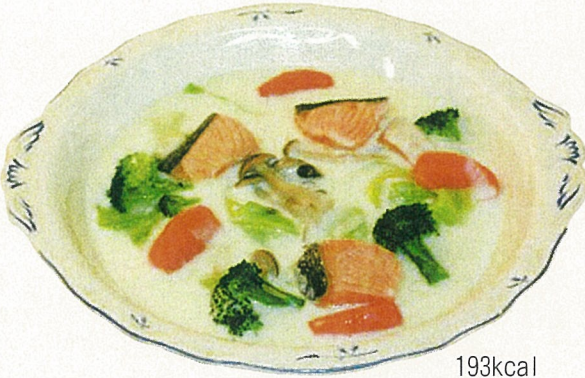


# 超

## 簡単 お勧めレシピ



### 鮭のクリームシチュー

戸畑共立病院 <sup>しまづ</sup>島津 <sup>ゆうこ</sup>祐子

表1	表3	表4	表5	表6	合計
0.27	1.0	0.36	0.3	0.43	2.36

#### ▶材料 一人分

生鮭切り身	60g	人参	10g	チキンコンソメ	1g
塩・サラダ油	0.1g・1g	ブロッコリー	20g	塩	0.7g
キャベツ	50g	サラダ油	2g	こしょう	少々
しめじ	20g	じゃがいも	30g	水	100cc
玉ねぎ	30g	牛乳	50cc		

#### ▶作り方

1. 鮭は、小骨を取り除いて一口大に切り、塩で下味をつけフライパンで蒸し焼きする。
2. たまねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。しめじはほぐしておく。ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
3. じゃがいもは、下茹でし荒めにつぶしておく。
4. 鍋にサラダ油を入れ、火にかけて玉ねぎと人参、しめじを加え、手早く炒める。鮭、コンソメ、水を加えさらに3のじゃがいもを加えひと煮立ちしたら牛乳を加える。キャベツを入れ弱火で煮込む。
5. 塩・こしょうで味を調え、おろし際にブロッコリーを加える。

#### ▶コメント

シチューは、小麦粉を使いルーを入れるのが普通ですが、カロリーを抑える為、今回は、少量のじゃがいもでとろみを付けた料理にしています。

動物性脂肪が気になる方は、牛乳をスキムミルクに変えてみたり、又、好みにより鮭をホタテ貝やあさり貝に変えてみるのも良いでしょう。