

# 鮭のクリーム煮

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 30分

🥬 野菜量 / 100g



エネルギー 306kcal たんぱく質 25.2g 脂質 14.4g  
炭水化物 24.4g 食塩相当量 2.4g

## 材料（1人分）

・ 鮭	80g
・ 塩/こしょう	0.6g/0.02g
・ さつまいも	30g
・ ブロccoli	30g
・ ほうれん草	30g
・ たまねぎ	20g
・ にんじん	20g
・ 無塩バター/こしょう	4g/0.02g
・ 薄力粉/牛乳	0.6g/200g
・ コンソメ/水	1g/30g
・ 油/塩/こしょう/乾燥パセリ	2g/0.02g/0.02g/0.02g

## 作り方

- ① 鮭は、1口大に切りこしょう・薄力粉をまぶす。
- ② たまねぎは薄切り。さつまいもは1cm幅の半月切り。ブロッコリーは小房に分ける。ほうれん草は3cm幅に切る。にんじんはいちょう切り。全て茹でておく。
- ③ バターで玉ねぎを炒め、薄力粉・牛乳・コンソメを加えのばしホワイトソースを作る。
- ④ フライパンに油をひき、鮭を焼き③に加える。
- ⑤ 材料を全て合わせて加熱し塩・こしょうを④に加え調味後火を止め、皿に盛り付け乾燥パセリをちらす。

## 🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍚 主食 ご飯(コンビニ購入)

🥗 副菜 ② チキンサラダ(コンビニ購入)

🐟 主菜 鮭のクリーム煮(野菜レシピ)

🍲 汁物 チキンコンソメスープ(コンビニ購入)

🥕 副菜 ① 大根サラダ(コンビニ購入)

🍷 デザート・ドリンク りんご(コンビニ購入)

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校