

# 鮭ときのこのクリーム煮



## ポイント

- ・玉ねぎはしんなりするまで火を通すと甘味が増します。
- ・鮭ときのこに入っているビタミンDにより、牛乳に含まれているカルシウムの吸収率がアップします。

## 材料【2人分】

- ・生鮭……………2切れ
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・まいたけ……………1/2パック
- ・しめじ……………1/2パック
- ・牛乳……………300ml
- ・バター……………10g
- ・小麦粉……………小さじ2
- ・コンソメ……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1/4
- ・こしょう……………少々

## 作り方

1. 鮭に塩こしょう(分量外)をふり、一口大に切る。
2. 玉ねぎは薄切り、きのこ類はほぐしておく。
3. 鮭をフライパンで皮目から焼き、片面焼けたらひっくり返し、バターを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
4. さらにきのこ類を加えて炒め、小麦粉を全体に振り、粉っぽさがなくなるまで炒める。
5. 牛乳を入れ、コンソメ・塩こしょうを加え、2分半程煮る。

## 1人あたりの栄養成分量

エネルギー  
326kcal

たんぱく質  
30.8g

脂質  
14.9g

食塩相当量  
1.8g

カルシウム  
201mg