

白菜と鮭のクリーム煮



<作り方>

① 鮭は耐熱皿に並べ、酒をふってラップをする。

電子レンジで3分加熱し、骨と皮を取って身をほぐす。

(十分に火が通っていなければ、火が通るまで1分ずつ追加加熱してください。)

② 白菜は短冊に切る。かぶは厚めに皮をむき、2cmサイコロに切る。

③ 鍋に水、コンソメを入れて②を煮る。

④ ③に、①、ホワイトルウ、牛乳を入れ、ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味を調える。

⑤ ゆでたグリーンピースを散らす。

鮭は刺身用のサーモンを使うと骨と皮が無いので簡単です☆

●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	238kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	12.3g
塩分	2.7g



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
鮭切り身	200g	粗くほぐす	細かくほぐす	すりつぶす (カッターにかける)	ミルサーでざらつきの あるペーストにする	もぐもぐを なめらかな ペーストにする
酒	大さじ1			圧力鍋で5分加圧した後		
白菜	1/4株	短冊	1cm角	みじん切り	ざらつきのあるペースト	
かぶ	1個	2cmサイコロ	1cmサイコロ	やわらかく煮た後1cmサイコロ		
冷凍グリーンピース	適量	そのまま		水を少量加え、ミルサーでなめらかなペーストにする		
水	200cc	<div data-bbox="712 1209 1406 1345" data-label="Text"> <p>ホワイトルウの味がメーカーによって違うので、 コンソメ、塩・こしょうは 味をみながら量を調節して下さい。</p> </div> <div data-bbox="1570 1182 1850 1286" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1865 1203 2007 1378" data-label="Image"> </div>				
コンソメ	ひとつまみ					
ホワイトルウ	80g					
牛乳	200cc					
塩・こしょう	少々					

※こどもは大人の2/3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。