




紅鮭のクリーム煮

材料〈2人分〉

 甘塩紅鮭切身 … 2切

白菜 …………… 1/8株

バター …………… 10g

小麦粉 …………… 大さじ1と1/2

牛乳 …………… 200cc

塩、こしょう …………… 各少々

A 白ワイン …………… 大さじ2

コンソメ(顆粒) …… 小さじ2

水 …………… 200cc

砂糖 …………… 小さじ1/2

- ① 甘塩紅鮭切身は解凍して水気を拭き取り、食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- ② 白菜は芯は斜めそぎ切り、葉はざく切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、①を中火で焼き色がつくまで片面2分ずつ焼く。
- ④ ③に白菜と合わせたAを加え、中火でとろみがつくまで煮込み、塩、こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

約276kcal 1人分