

～お野菜がたくさん入ったクリームソースをかけて！～

野菜クリームがけ 鮭ソテー



材料（4人分）

鮭	4切れ（1切れ70g）
塩	少々
サラダ油	適量
にんじん	中1/2本
たまねぎ	中1/2個
ブロッコリー	1/4株
サラダ油	少々
★小麦粉	小さじ4杯
★バター	小さじ3杯
★牛乳	1カップ
生クリーム	小さじ1/2杯
粉チーズ	小さじ2杯
塩	少々
パセリ（乾燥）	少々

<作り方>

- 1 鮭に塩をふり、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼きます。

【野菜クリームを作る】

- 2 ★でホワイトソースを作ります。
*フライパンにバターとふるった小麦粉を入れ、焦がさないようによく炒め、ダマにならないよう牛乳を少しずつたして延ばし、ホワイトソースを作ります。
- 3 にんじんは短冊切りにし、たまねぎはうすくスライス、ブロッコリーは小房にわけて、耐熱容器に入れて軽くラップをし、600Wで1分加熱しておきます。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、3の野菜を炒め、2のホワイトソース、生クリーム、粉チーズを加え、最後に塩で味を調えます。
- 5 1の鮭に野菜クリームをかけ、パセリを飾り出来上がりです。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
204kcal	21.3g	8.9g	9.6g	1.2g



- * 少しパサつきのある鮭も野菜の入った彩の良いクリームソースをかけることにより食べやすくなります。
- * 小麦粉やバターで作るホワイトソースではなく、片栗粉を使ってとじ煮にするとヘルシーなソースになります。