

料理初心者でも毎日の食卓がワンランクアップ!

健康つくりおきレシピ帳⑨

今月のテーマ

スープだけど、メインのおかずにもなる!

鮭と白菜の濃厚クリーム煮

冬の食卓に欠かせない野菜、白菜を使ったレシピです。
寒い季節は、体の中から温まる食事で、体調を整えましょう。
鮭も入っているので、しっかりおかずとして楽しめますよ。



材料(2人分) : 保存期間の目安: 4~5日

保存する場合は冷蔵庫で保存してください。
なお、保存期間はあくまでも目安です。
お早めにお召し上がりください。

生鮭..... 2切れ
白菜..... 1/4株
醤油..... 大さじ1/2
オリーブ油..... 大さじ1/2
小麦粉..... 大さじ1と1/2

牛乳..... 400ml
顆粒コンソメ..... 小さじ1
バター..... 15g
塩、黒コショウ..... 適量

ワンポイントアドバイス

白菜の茎の部分は煮る前に炒めることで火を通しやすくします。生鮭に醤油で下味をつけると醤油が生鮭のおいしさを引き立てます。小麦粉の代わりに米粉を使ってもとろみをつけることができます。

レシピ : 五十嵐ゆかり



管理栄養士・料理研究家。忙しいご家庭でも作れる簡単時短・ヘルシーな作り置きレシピを中心に提案している。
SNS総フォロワーは70万人を超え、多数のレシピ本も出版。

次回配信号では

「レンジで簡単

もやしとちくわの和風サラダ」を

ご紹介します。お楽しみに!