

鮭のクリーム仕立てのつけ丼

鮭としめじをシチュー風に味付けた。幅広い年代に好まれる仕上がり。

(ご飯 50 g で 199.5kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50~70 g
鮭	1 切れ
玉ねぎ	10 g
しめじ・ほうれん草・人参・パセリ	少々
小麦粉	大さじ 1
牛乳	100 c c
塩・こしょう・コンソメ	少々
とろけるチーズ	5 g
バター	少々



【作り方】

鮭の切り身に塩・こしょうを振り、薄く小麦粉をまぶしておく。玉ねぎは薄切りに、人参は千切りに、しめじは下の部分を切り、小麦粉を軽くまぶす。パセリはみじん切り、ほうれん草は茹でて 2 cm に切る。フライパンにサラダ油を敷き、鮭を両面焼いて一旦取り出す。フライパンにバターを敷き、玉ねぎ・牛乳・しめじを炒める。軽く火が通ったら牛乳を加え、コンソメを入れ、塩・こしょうで味を整える。鮭をフライパンに戻し入れ煮汁に絡め、パセリ・チーズを散らす。チーズが溶けたら火を止め、ご飯に鮭をのせ、上から野菜・汁をかける。色合いに茹でたほうれん草をのせる。