



鮭とさつまいもの豆乳シチュー

ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれる体に良いホワイトシチューです。



カロリー
387 kcal
(1人分)

調理時間
約30分

材 料 (4人分)

生鮭	3切れ	にんじん	150g
塩・こしょう	少々	さやえんどう	10枚
小麦粉	大さじ3	水	400cc
バター	25g	固形スープ	2個
さつまいも	250g	調整豆乳	150cc
玉ねぎ	1/2個	牛乳	150cc
		生クリーム	大さじ3

作り方

1
生鮭を一口大に切り、塩こしょうをし、小麦粉をまぶす。



2
さつまいもは大きめの一口大に、にんじんは8mm幅の半月切りに、玉ねぎはくし型に切る。さやえんどうは、塩ゆでし、斜め半分に切る。



3
熱したバターに生鮭を入れて炒める。(小麦粉もすべて)



4
生鮭の色が変わったら、2の具材を入れて炒める。




5
油が回ったら水、固形スープを入れ、煮汁が半分になるまで中弱火で煮る。



6
牛乳、調整豆乳を入れ、とろみがつくまで煮詰める。



7
生クリームを混ぜる(少し火を加える)。器に盛り付け、さやえんどうを上飾る。



栄養価
鮭とイクラに多く含まれる赤い色素であるアスタキサンチンは、がん予防やアンチエイジングに効果的な抗酸化成分として最近注目されています。

ワンポイントアドバイス

- かき混ぜすぎて、鮭の身を崩さないように注意しよう!
- 5.の時に野菜類に火が通っているかチェックしよう。まだなら水を加えて柔らかくなるまで煮てくださいね。
- 塩鮭でも美味しくできます。そのときは塩を控えてください。

