

鮭のクリーム煮

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 30分

🥬 野菜量 / 100g



エネルギー 306kcal たんぱく質 25.2g 脂質 14.4g
炭水化物 24.4g 食塩相当量 2.4g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ご飯(コンビニ購入)

副菜
② チキンサラダ
(コンビニ購入)

主菜 鮭のクリーム煮
(野菜レシピ)

汁物 チキンコンソメスープ
(コンビニ購入)

副菜
① 大根サラダ
(コンビニ購入)

デザート・ドリンク
りんご
(コンビニ購入)

材料(1人分)

・ 鮭	80g
・ 塩/こしょう	0.6g/0.02g
・ さつまいも	30g
・ ブロッコリー	30g
・ ほうれん草	30g
・ たまねぎ	20g
・ にんじん	20g
・ 無塩バター/こしょう	4g/0.02g
・ 薄力粉/牛乳	0.6g/200g
・ コンソメ/水	1g/30g
・ 油/塩/こしょう/乾燥パセリ	2g/0.02g/0.02g/0.02g

作り方

- ① 鮭は、1口大に切りこしょう・薄力粉をまぶす。
- ② たまねぎは薄切り。さつまいもは1cm幅の半月切り。ブロッコリーは小房に分ける。ほうれん草は3cm幅に切る。にんじんはいちょう切り。全て茹でておく。
- ③ バターで玉ねぎを炒め、薄力粉・牛乳・コンソメを加えのばしホワイトソースを作る。
- ④ フライパンに油をひき、鮭を焼き③に加える。
- ⑤ 材料を全て合わせて加熱し塩・こしょうを④に加え調味後火を止め、皿に盛り付け乾燥パセリをちらす。

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校