

# ★鮭のクリームシチュー

旬の鮭とホワイトソースを使用して！



【1人分】

たん白質  
27.6g

エネルギー 368kcal  
塩分 1.6g



## ポイント！

- ✿鮭に含まれるアスタキサンチンという天然色素には、抗酸化作用があり身体のサビを防ぎ免疫力を高めます。人参やブロッコリー等の緑黄色野菜と一緒に摂ると相乗効果が期待出来ます。
- ✿動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸は、鮭の皮のすぐ下に集中しているので皮ごと調理しています。
- ✿牛乳にはカルシウムが多く含まれますが、ビタミンDの多い鮭と一緒に摂るとカルシウムの吸収が更に良くなります。



## 材料(2人分)



## 作り方

生鮭……2切れ(ブロックでも)  
玉葱(くし切り)……1/2個  
人参(いちょう切り)……1/3本  
マッシュルーム(薄切り)…3個  
ブロッコリー(冷凍)…… 60g  
オリーブオイル……小さじ1  
水…… 200ml  
コンソメ……1/2個  
ホワイトソース…左記のソース  
みそ…… 小ざじ1

- 1、鮭は一口大に切り、塩コショウ(分量外)をしキッチンペーパーで水分を取る。
- 2、鍋にオリーブオイルを入れ熱し、玉葱、人参、マッシュルームをよく炒める。
- 3、2に水とコンソメを入れ、野菜がやわらかくなったら1を入れる。
- 4、鮭に火が通ったらホワイトソース、みそ、ブロッコリーを入れ弱火でとろみがつくまで煮る。