

# さけ 鮭とじゃがいものクリーム煮 に



エネルギー：108kcal  
たんぱく質：8.9g  
食塩相当量：0.7g  
(1人当たり)

## ワンポイント

汁の少ないシチューのような感じ  
です。



ざいりょう  
**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

さけ 鮭…120g

たま 玉ねぎ…120g

にんじん…40g

じゃがいも…160g

といがらだし…80ml

→(だしパック・粉末何でも可)

ぎゅうにゅう 牛乳…20ml

しお 塩、こしょう…少々

あぶら 油…小さじ $\frac{1}{2}$

※ポタージュの素…12g

※ルウで代用できます。

バター(4g)を溶かし、小麦粉(8g)をふり入れ、混ぜながら牛乳(25ml)を足します。

## 作り方

① さけ 鮭は角切、たま 玉ねぎは薄切り、にんじん 人参はいちょう切

り、じゃがいもは一口大に切る。

② あぶら 油でにんじん 人参、たま 玉ねぎを炒める。

③ といがらだし、じゃがいも、さけ 鮭を加え、にこ 煮込む。

④ 調味料、ぎゅうにゅう 牛乳を加える。