



鮭としめじのクリーム煮

材料(一人分)…………

鮭	40g
しめじ	10g
玉ねぎ	10g
薄力粉	大さじ1/2
コンソメ	適量
塩・こしょう	少々
キューブ	2.5個
水	100ml

作り方…………

- ①食べやすい大きさに切ったしめじと玉ねぎをしんなりするまで油で炒める。
- ②薄力粉を加え炒めたら水を入れ、沸騰させる。
- ③鮭を加え一緒に煮詰める。
- ④煮詰まったら火を止めステップキューブを加えよく混ぜる。
- ⑤お好みでコンソメと塩コショウで味を調えたら完成。



レシピポイント…………

野菜や鶏肉など、様々な食材で適応可能です。寒い季節にぴったり！

