



鮭とほうれん草のポタージュ

材料(一人分)………

生鮭	20g
塩	少々
バター	5g
酒	小さじ1
ほうれん草	40g
玉ねぎ	20g
薄力粉	小さじ1
コンソメ	小さじ1/2
水	150ml
ステップキューブ	5個

作り方………

- ①ほうれん草は30秒ほど塩茹でし、細かく切る。
- ②鮭は2cm幅に切り、塩を少しかける。
- ③玉ねぎは1cm角に切る。
- ④熱したフライパンにバターを引き、鮭、料理酒を入れて火が通るまで炒める。
- ⑤④に玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒めたら、薄力粉を加え粉っぽさが無くなるまで炒める。
- ⑥水、コンソメ、ステップキューブ、ほうれん草を加え、とろみがでてきたら完成。



レシピポイント………

焦げやすいので弱火で炒めると美味しくできます。
ステップキューブを5個使用しているので濃厚なポタージュに仕上がります。

