



鮭と野菜の和風ミルク煮

材料(一人分)……………

生鮭	20 g
玉ねぎ	15 g
ブロッコリー	20 g
出汁入りみそ	小さじ1/2
水	150ml
油	2.5 g
ステップキューブ	1個

作り方……………

- ①鮭は皮をとり食べやすい大きさに、玉ねぎは5ミリ角にカットする。ブロッコリーは小さく房に分ける。
- ②フライパンに油を引き、鮭を焦げ付かないように弱火にして蒸し焼きにする。火が通ったらフォークで丁寧ほぐす。
- ③鍋に水、ブロッコリー・玉ねぎを入れ、柔らかく煮る。
- ④③に②を加え、火を止めてみそとステップキューブを溶かしたら完成。

レシピポイント……………

鮭も野菜も同じ大きさに形をそろえると食べやすくなります。

