



## 鮭のハンバーグきのこ入りクリームソースかけ

### 材料(一人分)……………

鮭(切身)	50g
まいたけ	10g
だし汁	小さじ1/2
ステップキューブ	2個
しょうゆ	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1/2
にんじん	20g
ブロッコリー	10g

### 作り方……………

- ①鮭は皮と小骨を取り除き、たたいて好きな形に整える。
- ②フライパンに油を引き、返しながら5分焼いてしっかりと火をとおす。
- ③付け合せのまいたけ、ブロッコリー、にんじんはだし汁(分量外)で柔らかく煮て食べやすい大きさに切る。
- ④だし汁、ステップキューブ、しょうゆを混ぜ合わせ、ハンバーグにかける。
- ⑤付け合せの②を盛り付けたらブロッコリーとにんじんは、だし汁で柔らかく煮て完成。

### レシピポイント……………

ハンバーグは、クッキー型などを使って、お子様の好きな形に整えてください。  
鮭の切身に変え、材料や味付けを調整すれば、大人の方も同じ献立が出来ます。

