



サケとほうれん草のクリーム煮

サケとほうれん草のクリーム煮 1人分の栄養価

エネルギー	252 kcal
たんぱく質	27.6 g
脂質	11.6 g
炭水化物	13.2 g
食塩相当量	1.4 g

サケとほうれん草のクリーム煮（2人分）

【分量】

●サケ	100g×2 切	◎バター	8g（小さじ2）
◎塩	少々	◎牛乳	200ml（1カップ）
◎こしょう	少々	◎コンソメ	4g（小さじ1）
◎小麦粉	少々	◎こしょう	少々
●ほうれん草	100g		
●玉ねぎ	50g（1/2個）		
●コーン	40g（大きじ4）		

サケとほうれん草のクリーム煮

【作り方】

- ① サケに塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす
- ② 玉ねぎを薄切りにする
- ③ ほうれん草を茹で、水にとって固く絞り、一口大に切る
- ④ フライパンにバターをしいて玉ねぎを炒め、サケを入れて両面焼く
- ⑤ ④に牛乳、コンソメ、コーンを入れて、弱火で蓋をして煮る
- ⑥ 軽くとろみがついたら、ほうれん草、こしょうを加える

地産地消



ほうれん草



今宿などで生産されています。

- 😊ほうれん草は、春まき・夏まき・秋まき品種があり、時期をずらして何度も栽培されています。
- 😊寒さで甘味が増す冬が一般的な旬ですが、葉がやわらかい春まきは4~6月に旬のさかりを迎えます🌸

βカロテン、ビタミンC
造血ビタミンの葉酸、鉄、
カルシウムなどが多く含まれているので、
貧血や骨粗しょう症予防にオススメ😊😊

