

## 鮭とさつまいものクリーム煮



### <材料・2人分>

生鮭(切り身) …2切れ  
さつまいも …1/2本(140g)  
さやいんげん …5~6本  
小麦粉 …適量  
サラダ油 …適量  
生クリーム …50cc  
牛乳 …100cc  
しょうゆ …小さじ1/2  
塩 …少々  
こしょう …少々

- 1 さつまいもは皮をよく洗い、1.5cmの輪切りにする。さやいんげんは、2~3cmの長さに切る。さやいんげんは塩ゆでしておく。
- 2 フライパンにさつまいもを入れ、水をヒタヒタに注いでふたをし、1~2分中火で蒸し煮にする。さつまいもが少し柔らかくなったら、ざるに上げる。
- 3 鮭は一口大に切る。両面に塩、こしょう少々をふって、小麦粉をまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、鮭の皮を下にして入れ、中火で焼く。うっすらと焼き色がついたら上下を返して焼き、余分な脂はふき取る。
- 5 4に生クリーム、牛乳を加えて弱火にし、さつまいもを戻し入れ、全体にとろみがつくまで5~6分煮て、さやいんげんを加える。しょうゆ、塩で味を調える。



## 大根とコーンのサラダ



### <材料・2人分>

大根 …3cm  
塩(もむ用) …少々  
ツナ缶 …小1/2缶  
コーン …小1/2缶  
貝割れ菜 …1/2パック  
マヨネーズ …大さじ1  
プレーンヨーグルト …大さじ1/2  
しょうゆ …小さじ1/2

- 1 大根は皮をむいて薄い輪切りにし、さらに千切りにする。塩少々を振って軽くもみ、10分ほど置き、サッと水洗いして水気を絞っておく。
- 2 ツナ缶、コーンは汁気を切っておく。貝割れ菜は根元を切り落とし、サッと水洗いして水気をしっかり切る。
- 3 マヨネーズ、プレーンヨーグルト、しょうゆをよく混ぜ、1、2と和える。

# 10月24日(2年)



本日のランチメニュー  
鮭のさつまいものクリーム煮  
大根とコーンのサラダ  
パン

久田学園佐世保女子高等学校