



1 1 月 2 0 日

2 年



鮭とさつまいものクリーム煮 大根とコーンのサラダ ごはん

【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 ◎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 75cc ◎牛乳 75cc ◎しょうゆ 小さじ1/2
◎塩 少々 ◎こしょう 少々

＜作 り 方＞

- 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。さやいんげんは塩茹でしておく。
- 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蓋をし、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

＜作 り 方＞

- 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。