



1 1 月 1 9 日

2 年 生



## 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(160g) ◎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

#### <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。