

## 魚介料理

### サーモンと新ジャガのクリーム煮

#### <主な材料・4人分>

生サケ	4切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
新ジャガイモ	中3個
グリンピース (さやから出した状態で)	
	20g
白ワイン	50ml
コンソメ	小さじ1
ローリエ	1枚
牛乳	200ml
生クリーム	30ml
バター	小さじ1



#### <作り方>

- ① サケは1切れを3等分にして、塩・こしょうをして小麦粉をふるう。
- ② 新ジャガイモを大きめの一口大に切り、水にさらし、串が通る程度までゆでる。
- ③ グリンピースは塩で下ゆでしておく。
- ④ フライパンにバターを熱して、サケを焼き、ひっくり返して両面を色よく焼く。
- ⑤ ④に水 100 ccと白ワイン、コンソメ、ローリエを入れて弱火で煮て、②と③を入れる。
- ⑥ 牛乳、生クリームを入れて一煮立ちさせる。
- ⑦ 塩・こしょうで味を調える。

【エネルギー 274 kcal、タンパク質 21.8g、塩分 1.3g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)