

大学名	新渡戸文化短期大学		作成者	トラウト	
レシピ名	鮭と野菜のコーンクリーム煮				
栄養成分（ 1人あたり）	食塩相当量	1.4	g		
	カリウム	915	mg		
	エネルギー	360	kcal		
	たんぱく質	24.5	g		
	脂 質	15.9	g		
	炭水化物	36.1	g		
	アピール ポイント	・ 野菜をじっくり煮込んでいるので野菜の甘みを感じることができます。 ・ 鮭やブロッコリーを使用し、季節感のある温かい一品です。			

（ 大人材 2人料 分 ）	鮭 160 g（2切れ） 塩 0.4 g（少々） 油 6 g（大さじ1/2） さつまいも 100 g（1/4本） たまねぎ 40 g（小1/2個） にんじん 30 g（1/4本） しめじ 20 g ブロッコリー 60 g バター 4 g（小さじ1）	水 200ml（1カップ） コーンクリーム 40 g（大さじ2） シチュールー 20 g（大さじ2強） 牛乳 200ml（1カップ） こしょう 0.01 g（少々）
作 り 方 （ 所 要 時 間 30 分 ）	① さつまいもは2cm程度の乱切りにし、5分程度水にさらす。たまねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは5mmの厚さのいちょう切りにする。しめじは石づきを切り落とし、小房にわけける。 ② ブロッコリーはつぼみの根元に包丁を入れて茎を切り落とし、小房にわけける。茎の部分は、皮を厚めにむいてうす切りにする。 ③ 鮭は一口大に切り、塩をして水けをペーパータオルでふき取る。フライパンに油を熱し、中火で表面を焼いて取り出しておく。 ④ ③のフライパンにバターを溶かし、さつまいも・たまねぎ・にんじん・ブロッコリーの茎を炒めたら水を加え、さつまいもに火が通るまで中火で10分くらい煮る。 ⑤ ④にしめじと残りのブロッコリー（つぼみの部分）を加え、煮立ったらコーンクリームとシチュールーを加えて混ぜる。 ⑥ ⑤に鮭・牛乳を加え弱火で加熱し、こしょうで味を調える。	
ポイント	・ブロッコリーの茎は火を通りやすくするため薄切りにします。 ・野菜を炒める時にバターを入れてコクを出します。	