

鮭と大根の和風スープ

【材料】

4人分

大根	1/3 本
生鮭	3 切
塩	ふたつまみ
バター	10g
薄力粉	大さじ2
水	400ml
だしの素	小さじ 1/4
冷凍ブロッコリー	8 房
牛乳	400ml
味噌	大さじ2

【作り方】

- ① 大根は一口大に切り、水から 15 分下茹でする。鮭は塩を振り、少しおいて水気を取り、1 切れを 4 つに切る
- ② 鍋にバターを入れ、鮭を両面焼き、取り出しておく
- ③ ②の鍋に大根を入れて炒め、小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 水、だしの素を加え、大根がやわらかくなるまで煮て、鮭とブロッコリーを加える
- ⑤ 牛乳を加え、味噌を溶き入れてひと煮立ちしたら完成。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
283kcal	26.7g	12.1g	1.5g