

鮭のクリーム煮

材料 （大人2人+こども2人分）

材料	分量
「 鮭	3切れ
「 酒	小さじ1
白菜	200g（約2枚+1/4枚）
玉ねぎ	100g（1/2個）
ブロッコリー	30g（小房2個程度）
だし汁	200ml
牛乳	150ml
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2

作り方

1. 鮭は一口大に切り、酒をまぶしておく。
2. 白菜、玉ねぎは粗みじんに切る。
3. ブロッコリーは一口大に切り、茹でる。
4. 鍋にだし汁100mlと2を入れ、やわらかくなるまで煮る。
5. 4に1を入れ、火が通ったら塩で味を整え、牛乳を加える。
6. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
7. 6を盛り、ブロッコリーを添える。



親子の盛り付け例