

# さけのクリームシチュー



## ひとくちメモ

鮭は生まれた川から海に下り、成長した後、産卵のために再び生まれた川へ戻ってきます。通常、9月から11月にかけて海から川に戻る鮭を「秋鮭」と呼び、5月から7月に捕れる鮭は季節外れの鮭として「時鮭（ときしらず・時不知）」と呼ばれています。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)



さけ	2切 (180g)
白ワイン	大さじ1
じゃがいも	1個 (120g)
たまねぎ	1個 (150g)
にんじん	1/2本 (50g)
ほうれんそう	1~2株(20g)
にんにく	1/2片 (小さじ1程度)
小麦粉	20g
バター	20g
牛乳	150mL
豆乳	150mL
油	小さじ1
粉チーズ	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	260mL

### 栄養価

一人分の  
エネルギー 231kcal  
たんぱく質 13.5g



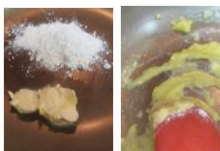
2024年2月の給食献立より



- じゃがいも・たまねぎ・にんじんを角切りにする。(1.5cm~2cmの大きさ)  
にんにくをみじん切りにする。(チューブでもよい)



- さけを大きめの角切り(3cm程度)にし、白ワイン(又は酒)をふりかける。



- 小麦粉とバターでホワイトルーを作る。(市販のものでもよい)

料理の基本~はじめてのおりより~  
にカレールーの作り方を動画で載せていますので参考にしてください。



- ほうれんそうをゆでて流水で冷まし、2cm幅に切る。



- 鍋に油・にんにくを入れ弱火で炒める。香りが出たら、たまねぎ・にんじんを入れ中火で炒める。



- じゃがいもを入れてさらに炒め、水を入れて煮る。



- 野菜が煮えてきたらさけを入れ、塩・こしょうを入れる。



- さけが煮えたら、ルー・牛乳・豆乳を入れる。



- 粉チーズ・ほうれんそうを入れる。味が薄ければ、塩を足す。

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね

