

鮭とじゃが芋のチーズクリーム煮

乳製品のコクと香りです!



0.7g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

鮭	120g (小2切れ)
酒	小さじ1
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
じゃが芋	80g
いんげん	30g
エリンギ	40g
バター	小さじ1
A	牛乳 1/2カップ
	スライスチーズ 2枚
パセリ	少々



作り方

1. 鮭は1人3切れになるように切り分け、酒、こしょうしておく。
2. じゃが芋は1cm幅くらいの半月切りにし、いんげん、エリンギと合わせて皿に乗せ、電子レンジで柔らかくなるまで(2分半位)加熱しておく。
3. 中火に熱したフライパンにバターを熱し、1に片栗粉をまぶして火が通るまで焼き、2、Aを加えて混ぜ合わせてチーズが溶けるまで加熱して火を止める。
4. 器に盛り、パセリを飾る。