



【鮭のクリームシチュー】

12月のメニュー、鮭のクリームシチューのレシピを教えてください。とのお問い合わせがありましたので、レシピを公開します。

給食では業務用の塩分の少ないシチューベース（粉末）を使用しますので、ご家庭でも再現しやすいように米粉を使用したシチューの作り方をご紹介します。

米粉シチュー 5人分

生鮭切り身…125g	人参………1/3本（75g）
ベーコン……40g	玉ねぎ……中1個（200g）
じゃが芋…1.5個（200g）	チンゲン菜…1/2株（50g）
水………300cc	牛乳………180cc
米粉………20g（大さじ2強）	顆粒コンソメ……5g（固形なら1個）
スキムミルク…10g（大さじ1強）	粉チーズ………10g
塩コショウ・白ワイン・バター……適量	

作り方

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。鮭は皮を取り1.5cm角に切って軽く塩を振っておく
- ② サラダ油とバターでベーコンを炒める。玉ねぎも炒める。塩コショウを加える。
- ③ 水とじゃが芋・人参を加えて、アクをとりながら煮る。
- ④ 材料がある程度煮えたら、①の鮭をさっとお湯にくぐらせる、もしくはお湯をかけて臭みを取り③の鍋に加える。コンソメも加える。
- ⑤ 米粉とスキムミルクを牛乳で溶き、少しずつ混ぜながら、加える。とろみがでるまで弱火で混ぜる。ある程度とろみがついたらチンゲン菜を加える
- ⑥ 粉チーズを加える。味をみて足りないようなら、塩コショウを加える。

★鍋の大きさなどで蒸発量も変わってくるので、水の量や米粉の量は様子を見ながら加減してください。

★白ワインは鮭の臭みをとるのに効果的です。ローリエも同様の効果があるので加えてよいです。

★スキムミルクは料理にコクを出すだけでなく、カルシウムが豊富で低脂肪なのでぜひ加えてください
カレーの仕上げに入れるのもおすすめです。

（ダマになりやすいので、水で溶いてから加えてください）

