

食材2つだけ!

鮭

×

ほうれん草

スパイス風味で食べ飽きない味わい

## 鮭とほうれん草のカレークリーム煮

材料 (2人分)

生鮭の切り身	2切れ	牛乳	200ml
ほうれん草(茹でたものもしくは冷凍)	60g	塩・こしょう	少々
○洋風スープの素(顆粒)	小さじ1/3	薄力粉	少々
○カレー粉	小さじ1/2	オリーブオイル	大さじ1/2
○薄力粉	大さじ1	バター	10g

### 1 切る

鮭は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふって薄力粉を薄くはたく。○をボウルに入れ、牛乳のうちの大さじ1程度を加えながら泡立て器でダマがなくなるまで混ぜ、さらに残りの牛乳を注いで混ぜる。

### 2 フライパンで煮る

フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、1の鮭を両面しっかり焼き色がつくまで焼く。火を止め、フライパンの油をペーパータオルで拭き取る。薄力粉と混ぜ合わせた1の牛乳、ほうれん草、バターを入れて弱火にかけてヘラでかき混ぜ、とろみがついたら火を止める。

調理時間

15分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索