

食材2つだけ!

塩鮭

×

ブロッコリー

ほっこりメニューでお腹も心も大満足

## 塩鮭のクリームシチュー

材料 (2人分)

塩鮭切り身……………2切れ  
ブロッコリー……………1/3株  
牛乳……………100ml

クリームシチューのルウ… 2皿分  
塩・こしょう……………少々  
パルメザンチーズ(好みで)・適宜  
バター……………10g

### 1 材料を切る

ブロッコリーは小房に分ける。塩鮭は食べやすい大きさに切る。

### 2 煮る

フライパンにバターを入れて弱火にかける。バターが溶けたら塩鮭を入れ、両面焼き色がつくまで焼いて一旦皿に取り出す。火を止め、フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取る。水200ml(分量外)と牛乳、塩鮭、ブロッコリーを入れ、弱火にして5分煮る。

### 3 仕上げ

シチューのルウを加え、かきまぜながら2分煮る。塩、こしょうで味を調える。好みでパルメザンチーズをふる。

調理時間

15分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索