

食材2つだけ!

鮭

×

かぶ



調理時間

20分

旬食材を組み合わせたメインディッシュ

鮭とかぶのクリーム煮

材料 (2人分)

生鮭(切り身) …… 2切れ
かぶ …… 2個
薄力粉 …… 少々
○洋風スープの素(顆粒)
…………… 小さじ1/3
○薄力粉 …… 大さじ1

牛乳 …… 200ml
オリーブオイル …… 大さじ1/2
酒 …… 大さじ1
塩・こしょう …… 少々
バター …… 10g

1 材料を切る

かぶの根は6つのくし形に、かぶの葉は3cmに切る。鮭は食べやすい大きさに切ってから塩・こしょうをふり、薄力粉を薄くはたく。

2 混ぜる

○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、残りの牛乳を注いでさらに混ぜる。

3 煮る

フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかける。鮭、かぶの根を両面しっかり焼き色がつくまで焼き、酒を回し入れたら蓋をして、弱火で3分煮る。2を注ぎ入れ、かぶの葉を加えたらヘラで混ぜながら加熱する。とろみがついたら塩・こしょう、バターを入れて火を止める。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索