

かぶのクリーム煮



栄養成分(1人分)

エネルギー
383kcal

脂質
28.6g

塩分
1.8g

野菜
220g

♥ Point

▼かぶやブロッコリーはアブラナ科の野菜であり、イソチオシアネートという抗酸化作用のある成分が含まれています。加熱することで食べやすくなるため、より野菜を多く食べることができます。

材料(2人分)

・かぶ	2個
・玉ねぎ	1/2 個
・小麦粉	大さじ1
・鮭	120g
・塩	少々
・コショウ	少々
・小麦粉	少々
・ブロッコリー	1/3 個
・コンソメスープ	2カップ
・生クリーム	1/3 カップ
・ローリエ	1 枚
・バター	大さじ 1/2
・油	適宜

作り方

- ① かぶは皮をむき6～8等分に切り、ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
- ② 鮭は4～6等分に切り、塩・コショウをし、小麦粉をまぶしてさっと炒めておく。
- ③ 鍋に油を熱し、かぶと玉ねぎを炒め、小麦粉を振り入れる。生粉がなくなったらスープとローリエを入れ煮る。
- ④ かぶがやわらかくなったら鮭を加え、生クリームとバターを加え、味をととのえ、ブロッコリーを加えて仕上げる。