

広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-74-5581
 【ホームページ】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ 【携帯電話用HP】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ 【EX-URL】nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp
 制作／株式会社キューコーポリューション 印刷・製本／株式会社アノード

さけ 鮭のカレーシチュー



1人分408Kcal

作り方 (4人分)

- ① サケはひと口大に切り、塩・こしょう・カレー粉・小麦粉(すべて分量外)をまぶしサラダ油で焼く
 - ② ブロッコリーは小房に分け、さつとゆでる
 - ③ ニンジン、ジャガイモ、カボチャはひと口大に切り、タマネギはくし形に切る
 - ④ サラダ油で③をいため、水と固形スープの素を入れ煮る
 - ⑤ バターでAをいため、④のスープでのばし、④に加える。さらに温めた牛乳を加え、塩・こしょうで味を調え、①と②を加え2〜3分煮る
- ポイント** サケは煮崩れないように両面を強めの中火で色よくほぼ火を通す

材 料 (4人分)

- 生サケ……………4切れ
- ブロッコリー……………小1個
- ニンジン……………小1本
- ジャガイモ……………2個
- カボチャ……………100g程度(1/8個)
- タマネギ……………1個
- サラダ油……………適量
- 水……………700〜800cc
- 固形スープの素……………1個
- バター……………大さじ4
- A ● 小麦粉……………大さじ4
- ● カレー粉……………大さじ4
- 牛乳……………2カップ
- 塩・こしょう……………各適量

【連携協力】石狩市食生活改善推進員

食改さんの健康レシピ

