



11月のおすすめレシピ

サーモンシチュー

みんなの大好きなサケとマカロニを使った
ほっこり味のクリームシチューです。
パンにもごはんにも合いますよ☆

●材料 (子ども1人分)

鮭(切身)	30g
マカロニ	10g
玉葱	30g
人参	20g
パセリ	1.5g
サラダ油	1.5g
バター(有塩)	5g
小麦粉(薄力)	5g
スキムミルク	8g
水	100g
スープの素	1g
塩	0.5g



●作り方

- ① 鮭(骨なし)を一口大に切ります。人参・玉ねぎは食べやすい大きさに切りマカロニと鮭は茹でておきます。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎ・人参を炒め、スープを入れて煮込みます。
- ③ バターと小麦粉でホワイトルーを作り、②に少しずつ溶かし入れ鮭とマカロニを加え調味します。
- ④ 最後にみじん切りにしたパセリを入れて出来上がりです。

