

男爵いも



ホクホクとした食感がおいしいじゃがいもです。冷蔵庫で3～5日保存すると甘味が増します。水から茹でると荷崩れしにくくオススメです。



お料理ママさん

使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

鮭と男爵いものシチュー

調理時間
約40分

1皿分
308kcal

鮭と男爵いものシチュー

調理時間
約40分

1皿分
308kcal

【材料/5皿分】

ハウス 北海道シチュー〈クリーム〉180g
.....1/2箱(90g)
生鮭.....3切れ
白ワイン.....50ml
じゃがいも(男爵いも).....中3個(450g)
玉ねぎ.....中1個(200g)
ブロッコリー.....1/2個(125g)
サラダ油.....大さじ1
水.....700ml
牛乳.....100ml

【作り方】

- ①鮭は1切れを4つに切り、白ワインを振りかけて蒸し煮する。骨と皮を取り除く。
- ②じゃがいもは1個を3~4つに切る。玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ④水を加え、沸騰したらじゃがいもを加えて具材が柔らかくなるまで弱火~中火で約15分煮込む。
- ⑤いったん火を止め、「ハウス 北海道シチュー〈クリーム〉」を割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約5分煮込む。
- ⑥牛乳を入れてさらに約5分煮込み、①の鮭、②のブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせる。