

チカラ

# じゃがいもの力



カロリーは米の約半分。体内の余分な水分やナトリウムを排出する働きのあるカリウムが豊富で、むくみの解消に効果があるとされています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 鮭と男爵いものシチュー

調理時間  
約40分

1人分  
308kcal

# 鮭と男爵いものシチュー

調理時間  
約40分

1人分  
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〉180g」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。