

チカラ

# ほうれん草の力



風邪予防や美肌効果が期待できるビタミンA(β-カロテン)、高血圧やむくみを予防するカリウム、貧血予防に欠かせない鉄分などが豊富です。



※写真はイメージです。

使ったのは、この商品!



## 鮭とほうれん草のクリーム煮

調理時間  
20分

1人分  
720kcal

# 鮭とほうれん草のクリーム煮

調理時間

20分

1人分

720kcal

## 【材料/2人前】

鮭(切り身).....	2切れ
ほうれん草.....	80g
しめじ.....	40g
玉ねぎ.....	1/2個
サラダ油.....	大さじ1
バター.....	適量
創味食品 創味シャンタン... (やわらかタイプの場合は、5g=約8cm)	小さじ1.5(7.5g)
牛乳.....	250ml

## 【作り方】

- ①鮭は食べやすい大きさに、ほうれん草は3cm程度に切り、玉ねぎはスライスし、しめじは根元を切り落としバラバラにする。
- ②熱したフライパンにサラダ油をまわし、バターを溶かして玉ねぎを炒める。
- ③鮭を加え両面に軽く焼き色がついたら、しめじを加える。
- ④全体的に火が通ったら牛乳と「創味食品 創味シャンタン」を加える。
- ⑤弱火で10分ほど煮込み、ほうれん草を加え、火を切る。