主菜ー焼き物 i-12

鮭のクリームソース

材　　料	分量(g)
紅鮭	60.00
食塩	0.30
こしょう	0.02
ワイン(白)	1.00
にんじん	5.00
ほうれんそう	5.00
マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00
ホワイトソース	25.00
ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ(ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝ)	2.00
牛乳	2.00

エネルギー(kcal)	126
たんぱく質(g)	15.3
脂質(g)	5.2
カルシウム(mg)	42
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	134
VB1(mg)	0.17
VB2(mg)	0.13
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	0.5

作り方

① にんじんはせん切りにする。ほうれんそうは小さめに切り，さっと茹でる。

② 鮭に下味をつける。

③ ほうれんそう･にんじん･マッシュルームと牛乳･ホワイトソースを混ぜる。

④ アルミカップに鮭を入れ，ホワイトソース･チーズをかけ，オーブンで焼く。

☆ オーブンは，あらかじめ200℃位に余熱しておく。

MEMO