

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	レンジで簡単！鮭のトマトクリーム煮
-------	-------------------

区分	副菜
調理時間	10分
季節	秋



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	161	1.3	100

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
白菜	200g
生鮭	120g
えのきたけ	30g
まいたけ	30g
コンソメスープの素 (顆粒)	2g
塩	少々
こしょう	少々
カゴメ基本のトマトソース	1袋 (150g)
牛乳	1/4カップ

作り方	1	耐熱容器に、ざく切りにした白菜、一口大に切った鮭、石づきをとってほぐしたえのきとまいたけの順に入れる。
	2	顆粒コンソメ、かるく塩をふり、水をふりかけてかるくふたをのせ、600Wのレンジで5分加熱する。 * 鮭に塩がふってあるものを使用する場合、塩は必要ありません。
	3	基本のトマトソース、牛乳を加え混ぜる。皿に盛り付け、黒こしょうをふる。

* お好みでパルメザンチーズやミックスチーズをのせて再度レンジアップしてお召し上がりください。

メニューのポイント	レンジで出来る簡単トマトクリーム煮です。
-----------	----------------------