

1皿で栄養満点♪

# さけときのこのクリームドリア



1人分: 740kcal ★食塩相当量 2.9g

## 1.材料(2人分)

塩ざけ …2切れ  
玉ねぎ …½個(100g)  
しめじ …1パック(100g)  
小松菜 …½ワ(120g)  
オリーブオイル …大さじ2  
豆乳 …カップ2(牛乳でもok)  
米粉 …大さじ3(小麦粉でもok)  
とけるチーズ …50g  
塩 …ひとつまみ  
黒こしょう …好みで  
ごはん …2膳(150g×2)



## 2.下準備



さけと玉ねぎをひと口大に切る。  
小松菜は4等分に切る。  
しめじをほぐす。

## 3.調理



炒める

① フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、しめじ、塩ひとつまみを入れて中火で炒める。

中火🔥🔥🔥

5分

煮込む

② 野菜がしんなりしてきたら米粉を加えて混ぜる。粉っぽさがなくなったら、豆乳を加える。  
煮立ったら、塩ざけと小松菜を入れて5分程度煮る。

## 4.仕上げ



焼く

③ ご飯の上に②と、とけるチーズをのせて、トースターで10分程度焼き色をつける。お好みで黒こしょうを加える。

## レンジを使えば、洗い物が減り、1人前もカンタン!

- ① 大きめの深い耐熱容器に、玉ねぎ、しめじ、さけ、米粉、塩を入れてよく混ぜてから、オリーブオイルを入れる。
- ② レンジで600W5分加熱し、小松菜を入れて更に1分加熱する。
- ③ ご飯に②と、とけるチーズをのせて、トースターで焼き色を付ける。  
お好みで黒こしょうを加える。

\* 小松菜⇒冷凍ホウレンソウやブロッコリーを使ってもOK!

\* ごはん⇒マカロニにしてもおいしい!

