

# 鮭ときのこの味噌クリームシチュー

寒い日の夜には、我が家のあったかシチューで、お友達をお招きしてみませんか。メインディッシュにもなるシチューは、ちょっと手軽なおもてなし料理にぴったり。IHクッキングヒーターなら、とろ火、弱火はスイッチ操作一つで簡単に設定することができ、しかも立ち消えの心配もありません。煮詰まらせないように火力を調節できるから失敗がありません。鮭の旨味に白味噌を加えた独特の甘味とクリーミーさ、野菜類のホクホク感が寒い夜にとっても嬉しい一品です。心のコもったあったかシチューで、素敵な笑顔とおしゃべりが家中いっぱい広がります。

●エネルギー(1人分) 440kcal  
●たんぱく質: 28.0g ●脂質: 20.4g  
●炭水化物: 32.6g ●塩分: 2.2g



## 材料(4人分)

鮭 300g  
塩、コショウ 各少々  
牛乳 大きじ2  
小麦粉 適量  
バター 30g  
マッシュルーム 4個  
しめじ 1パック  
ニンニクのみじん切り 1片分  
ペコロス 4個  
じゃがいも 1個  
ニンジン 30g  
ブロッコリー 1/2株  
  
白ワイン 100cc  
チキンスープ 2cup  
牛乳 2cup  
生クリーム 50cc  
白味噌 大きじ4  
コーンスターチ(片栗粉でも可) 大きじ1  
  
ローリエ 1枚  
パルメザンチーズ 適量  
パセリのみじん切り 適量

## 調理手順

IH Cooking Heater Recipe

- ① 鮭は皮付きのまま一口大に切り、塩、コショウ、牛乳をふりかけてしばらくおきます。



### POINT!

牛乳をふりかけると鮭の臭味を取ることができます。(白ワインをふりかけてもよいでしょう。)

- ② しめじはほぐし、じゃがいも、ニンジンは一口大に切ります。ペコロスは皮を剥いて芯に十字の切り目を入れておきます。

- ③ ブロッコリーは子房に分け、塩茹でするか電子レンジで加熱しておきます。

- ④ 鍋にバターを熱し、みじん切りのニンニク、ペコロス、じゃがいも、ニンジン、しめじ、マッシュルームを加えて炒め、白ワイン、チキンスープを注ぎ10分煮ます。

- ⑤ フライパンにバターを溶かし、1.の鮭の水分を拭き取り、小麦粉を付けて表面を焼きます。



### POINT!

鮭に小麦粉を付けて焼くことで身が崩れにくくなります。又、表面に付けた小麦粉は、シチューのとろみにもなります。

- ⑥ 牛乳、生クリームを加えて味噌を溶き入れ、5.を加えて10分煮ます。

- ⑦ ブロッコリーを加えて塩、コショウで味を調べ、コーンスターチを大きじ2の水で溶き入れてとろみを付けます。



### POINT!

味噌や小麦粉でとろみが付いていますので、様子を見ながらコーンスターチを溶き入れましょう。

- ⑧ 器に盛り付け、パルメザンチーズとパセリのみじん切りをふりかけます。

※ 生クリームはなくても大丈夫です。使う場合は動物性の物を使ってください。

※ 味噌により塩分が違いますので、味を見ながら加えてください。

※ コーンなどを加えても甘味が出て美味しくなります。

【調理時間30分(下処理除く)】