

鮭のクリームあんかけ

材料（大人4人分）

- 鮭の切り身…4切
- ほうれん草…80g
- たまねぎ…1/2個
- 有塩バター…大さじ3
- 薄力粉…大さじ4
- 牛乳…200ml
- 生クリーム…大さじ1（あれば）
- コンソメ…小さじ1
- 塩…少々



作り方

- ① 鮭を魚焼きグリルや、フライパンで焼く。
- ② ほうれん草2cm幅、たまねぎは薄切りにする。
- ③ 大さじ1のバターを鍋で熱し、たまねぎとほうれん草を炒める。ある程度火が通ったら、弱火にし、残りのバターと薄力粉を入れてよく混ぜる。薄力粉が全体に行き渡ったら、牛乳と生クリームを入れて、とろみが出るまで火にかけて混ぜる。
- ④ ③をコンソメと塩で調味し、焼いた魚にかけて完成！

栄養・一口メモ

- お魚が苦手な子もクリームのおかげで食べやすいので、人気メニューです！
- クリームあんを多めに作っておけば、冷凍も出来ます。ベーコンなどを加えてグラタンに活用などしてみてください♪