

酒かすの入ったとろ〜り和風シチュー

🕒 調理時間: 20分

1人分の野菜摂取量<262.5g>

🌿 材料 (2人分)



生鮭	100g
酒	大さじ1/2
玉ねぎ	1個
かぶ	小1個
ブロッコリー	1/3株
にんじん	1/3本
じゃがいも	1個
固形ブイヨン	1/2個
水	大さじ1/2、1カップ
酒かす	40g
豆乳	1カップ
粉チーズ	大さじ1/2
ホワイトペッパー	少々

🌿 作り方

1. 鮭は一口大に切り、酒大さじ1/2をふりかけてしばらく置き、キッチンペーパーで水分をふきとる。
2. 玉ねぎの半分はみじん切り、残りはくし型に切る。かぶは皮をむいてくし型に切る。
ブロッコリーは子房にわける。にんじん、じゃがいもは皮をむき、一口大の乱切りにする。
3. 鍋に玉ねぎのみじん切りと水(大さじ1/2)を入れてフタをし、中火にかけてベーパーシールがかかれば弱火にして加熱する。(約3分)
4. 3に玉ねぎのくし切り、にんじん、じゃがいも、水(1カップ)、固形ブイヨンを入れてフタをし、約5分弱火で加熱。
かぶ、ブロッコリーを入れてフタをし約5分加熱する。(野菜が完全に柔らかくなるまで。野菜の大きさによって多少加熱時間は異なります。)
5. フードプロセッサーにかけた酒かす、豆乳と1の鮭を4に加え、粉チーズ、ホワイトペッパーで味をととのえる。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆ 1人分の食塩相当量を0.8gにおさえています。
- ◆ 酒かすと豆乳をミキサーにかけることで溶けやすくなる。あまり煮込みすぎると酒かす、豆乳の風味が壊れやすいので注意。