

(主菜) サーモンときのこのヨーグルト煮 【下痢】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	399kcal	たんぱく質
食塩相当量	2.2g	26.2 g

STORY

サーモンは胃を温めることで、胃の働きを助けてくれます。繊維質たっぷりのきのこに、腸内環境を改善する

ヨーグルトで腸内からすっきりとさせましょう。

材料(2人分)

- サーモン (2切れ 250g)
- しめじ (1/2パック)
- マッシュルーム (1パック)
- しいたけ (3枚 7.3 kcal (食材のカロリー-100gあたり 18 kcal))
- 小麦粉 (適量) バター (適量)
- ヨーグルト (200ml) 塩、こしょう (各少々)
- 【A】パセリ (適量) 【A】チキンスープの素 (固形) (1個) 【A】塩、こしょう (各少々)
-



作り方

1. サーモンに塩、こしょうして小麦粉をまぶす (①)。フライパンにバターを入れて熱し (②)、サーモンの両面に焼き色をつけ (③)、いったん取り出す。(④)

①

②

③

④



2. すべてのきのこの石づきを落としてから、しめじはほぐし (⑤)、マッシュルームとしいたけは薄切りにする (⑥)。

⑤

⑥



3. 1. のフライパンにバターを足して (⑦)、2. のきのこを軽く炒める (⑧)。

⑦

⑧



4. 3. にヨーグルトを加え (⑨)、【A】で味を調えたら、1. のサーモンを戻し入れ弱火で煮る。(⑩)

⑨

⑩



5. 器に③を盛りつけ、ちぎったパセリをちらす。

Point

強火で煮るとヨーグルトが分離することがあるので、弱火を心がけて。