



鮭のクリーミー チャウダー

骨密度アップに必要な栄養素が
たっぷりとれるあったかメニューです。

材料（4人分）

【1人分】
エネルギー：297kcal カルシウム 227mg

鮭	2切れ
さつまいも	中1/2本
玉ねぎ	小1玉
まいたけ	1株
しめじ	1/2株
小松菜	1/2束
牛乳	600ml
小麦粉	大さじ4
バター	20g
コンソメ（固形）	1個
塩	小さじ1/2
サラダ油	適量

作り方

- 1 さつまいもは、2cmのサイコロ状に切り、5分程度水につける。
※皮が気になる場合は、むいてください。
- 2 1のさつまいもをザルにあげ、耐熱容器に入れラップをして、レンジ600Wで5分加熱する。
- 3 玉ねぎは薄切り、小松菜は3cm程度に切る。まいたけ、しめじは石突きを切り、小房に分ける。
- 4 鮭は、一口大に切る。※皮や骨が気になる場合は取り除いてください。
- 5 鍋にサラダ油をしき鮭を焼く。鮭に焼き色がついたら、一旦取り出す。
- 6 同じ鍋にバターを入れ、2と3をしんなりするまで炒める。
- 7 6に、小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 8 7に、牛乳を少しずつ加え入れ、だまにならないよう混ぜる。
- 9 5の鮭を戻し入れ、塩とコンソメを加え、軽く混ぜながら10分程煮る。

Point

煮込む時は、軽く混ぜながら焦げ付きに注意しましょう。

[詳しくはこちら](#)

済生会熊本病院予防医療センターの
クックパッドアカウントをご覧ください。

