

# 白菜と鮭のクリーム煮



## 材料 2人分

鮭(生鮭)	2切れ	牛乳	400ml
塩	少々	A コンソメ	小さじ1
白こしょう	少々	塩	少々
薄力粉	大さじ1		
白菜(1/4個)	400g		
しめじ	100g		
サラダ油	大さじ1/2		
黒こしょう	適量		

## 作り方

- ① 白菜は芯を取り除き一口大に、しめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ② 鮭は3等分に切り、塩、白こしょうを振り、薄力粉をまんべんなくまぶす。
- ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、②を焼く。
- ④ 両面に焼き色が付いたら、火から下ろし、取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに白菜としめじを入れて、中火で炒める。
- ⑥ 白菜がしんなりしたら、④を入れ、Aを加えかき混ぜながら中火でひと煮立ちさせる。さらに中火で3分程煮込み、火から下ろす。
- ⑦ 器に盛り付けて、黒こしょうを散らして完成。