

野菜とあごの旨みがたっぷり♪鮭の野菜あんかけ(1人前約290kcal)



<材料(2人前)>

- 玉ねぎ・・・1/2玉
- しめじ・・・1パック
- にんじん・・・1/2本
- ピーマン・・・1個
- 鮭の切り身・・・2切れ
- 片栗粉・・・大さじ3程度
- [だし取り職人](#)・・・2袋

<使用した商品>



【1】「[だし取り職人](#)」を熱湯200ccに煮出します。また、それとは別に片栗粉と水を1:1で混ぜた水溶き片栗粉を100cc程度作っておきます。



【2】あんに入れる野菜を食べやすい大きさに切り、火が通るまで炒めてから【1】で作っただし汁を加え、水溶き片栗粉を少しずつ入れます。100cc全部を入れるとちょうどいいあんが出来があります。



【3】鮭の切り身に片栗粉をまぶし、両面を焼きます。
【2】で作ったあんをたっぷりかけて完成です。