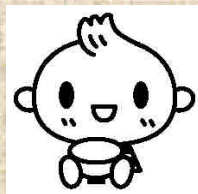


# 鮭のドリア風



## 【材料】大人2人分、こども1人分

- ・ ごはん 茶碗3杯
- ・ 生鮭 2切れ(200g)
- ・ 玉葱 1個
- ・ 人参 1/4本
- ・ ブロッコリー 50g
- ・ とろけるチーズ 80g  
(1・1/4カップ)
- ・ クリームコーン缶(190g缶) 1/3缶
- ・ パン粉 少々
- ・ 油 適宜
- ・ 食塩 2~3つまみ



## 【作り方】

玉葱は粗みじん切り、人参は1cm長さの千切りにする。

ブロッコリーは茹でてざく切りにする。

生鮭は茹でて骨と皮を取り除き、ほぐす。

フライパンに油を熱し、玉葱、人参がしんなりするまで中火で炒める。

に、ほぐした鮭とごはんを加えてさらに炒め、クリームコーンと、半量のチーズを加えて混ぜ、食塩で調味する。

### ポイント！

鮭フレークの瓶詰を使用して時間短縮  
その場合は、食塩の量を減らしましょう！

耐熱皿に を入れ、残りのチーズとブロッコリーをのせ、パン粉を振りかけてオーブントースターで約3分焼く。  
(オーブンの場合は200 約3分)

### 献立例

鮭のドリア風は<主食>兼<主菜>なので  
サラダ、かぼちゃのスープなどを組合せて！