

ミルククラ
1

主食

北海道の特産品 牛乳と鮭のコラボ

ミルクラごはん

[1人分]

エネルギー
539kcalたんぱく質
25.1g脂質
20.1gカルシウム
116mg食塩相当量
1.2g

材料(2~3人分)

【ホワイトソース】

牛乳……………200ml
 バター……………大さじ1
 小麦粉……………大さじ1
 塩・コショウ……………少々

【鮭フライ】

鮭……………2切れ
 小麦粉……………適量
 卵……………1個
 パン粉……………適量
 塩・コショウ……………適量
 サラダ油……………適量

【ピラフ】

ごはん……………2合
 玉ねぎ……………1/2個
 にんじん……………1/3本
 シメジ……………1/3房
 サラダ油……………小さじ1
 水……………200ml
 コンソメ……………1/2個
 塩・コショウ……………適量
 パセリ……………適量

作り方

【ホワイトソース】

- ①フライパンにバターを入れて溶かす。
- ②小麦粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③中火で焦げないように牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ④滑らかになったら塩・コショウで味を整える。(1)

【鮭フライ】

- ①鮭の骨を取り除き、塩・コショウで下味をつける。
- ②鮭に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて、パン粉をつける。
- ③180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。(2)

【ピラフ】

- ①野菜をみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひいて、野菜を炒め、火が通ったらシメジを入れる。
- ③水を入れてコンソメを溶かす。
- ④ごはんを入れて炒め、塩・コショウで味を整える。(3)

【盛り付け】③をお皿に盛り、②を乗せ、①をかけ、パセリをふりかける。



天使のささやき レシピのポイント

鮭にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。フライのサクサクした食感とピラフのバラバラ感を、牛乳を使ったホワイトソースのクリーミーさで食べやすくまとめました。北海道の特産品である牛乳と鮭の取り合わせにもこだわった、ミルクラオリジナルの新しいおいしさを家庭でお試ください。