



ブレないストレスフリーな書き心地のブレンがABCクッキングスタジオとタイアップ!ぜひ作ってみてくださいね!



Salmon and mushroom cream chowder

サーモンときのこのクリームチャウダー

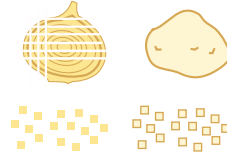
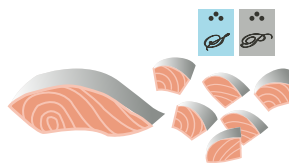
ABC
Cooking Studio

サーモンときのこのクリームチャウダー

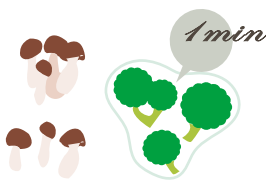
材料【2人分】

- サーモンラウト 1切れ(100g)
- 塩 少々
- 白こしょう 少々
- 「a」玉ねぎ 30g
- 「a」じゃが芋 50g
- 「a」しめじ 50g
- バター 10g
- 薄力粉 小さじ2
- 牛乳 340cc
- 「b」コンソメ(顆粒) 小さじ1/2
- 「b」生クリーム 20g
- 「b」粉チーズ 小さじ2
- 「b」塩 小さじ1/8
- 「b」白こしょう 少々
- ブロッコリー(小房) 40g

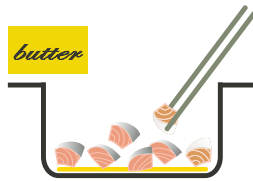
主菜 1人分 365 kcal 30分



1. サーモンラウトは水気を除き、小さめのひと口大に切り、塩(少々)・白こしょうで下味をつける(約10分)。
2. 玉ねぎは根元を除き、1cmの角切り。じゃが芋は皮を除いて1cmの角切りにし、水にさらして水気を切る。



3. しめじは石づきを除いて小房に分ける。ブロッコリーはラップに包んで、電子レンジで加熱する(500W約1分)。



4. 鍋にバターの半量を熱し、1を入れすべての面を焼き、取り出す。



5. 残りのバターを熱し、aを入れ炒める(弱~中火約3分)。薄力粉を加えて全体を炒め合わせる。



6. 牛乳を少しずつ加えてなじませ、b・4を加え野菜に火が通るまで煮る。



7. 塩(小さじ1/8)・白こしょうで味をととのえる。



8. 器に盛り付け、ブロッコリーをのせる。

—— 栄養コメント ——

ストレスに負けないカラダ作りには、ストレス対策に効果的な栄養素を意識して摂取しましょう。ストレスからカラダを守るホルモンの合成に必要なビタミンCや、神経の興奮を鎮める効果のあるカルシウム、栄養素の代謝を促進する効果のあるビタミンB群などがおすすめです。

—— おすすめの食材 ——

ビタミンC



じゃが芋

ブロッコリー

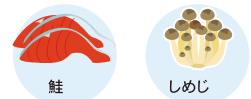
カルシウム



牛乳

チーズ

ビタミンB群



鮭

しめじ