



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



1人分
エネルギー
385
kcal

1人分
食塩相当量
0.6g

食材のうま味が溶け込んだ

帆立のクリーム煮

バターや生クリームなどの乳製品の脂肪分はコクがあるため、旨みを出すのにオススメです。今回のように低カロリーな食材(帆立や野菜)と組み合わせることで、バランスのよいメニューに仕上がります。帆立やきのこはうま味たっぷりの食材。ぜひ減塩メニューをお作りの際に取り入れてみてください。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

帆立貝柱	140g	生クリーム	100ml
塩	少々	白ワイン	100ml
こしょう	少々	レモン果汁	小さじ1
薄力粉	大さじ1	レモンの皮	少々
じゃがいも	100g	ピンクペッパー	適量
ぶなしめじ	40g	イタリアンパセリ	少々
バター	10g		

- 帆立貝柱は塩こしょうをふり、薄力粉をまぶします。
じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、火が通るまで茹でます。
ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐします。
- フライパンにバターを入れて熱し、1の帆立貝柱を焼き目がつくまで炒めます。じゃがいもとぶなしめじを加えてさらに炒めます。
- 生クリームと白ワインを入れて5分ほど煮込み、火を止めてレモン果汁とすりおろしたレモンの皮を加えます。
- 皿に盛り付け、ピンクペッパーとみじん切りしたイタリアンパセリを散らします。

👉ココがPOINT!

煮込み時間を短くすることで、帆立貝柱がやわらかく仕上がります。