

■春キャベツと鮭のミルフィーユ煮



所要時間



40分

【材料】（2人分）

春キャベツ…4～5枚 たまねぎ…中1/2玉
さやいんげん…3～4本 生鮭…1～2切れ 卵…1個

酒…大さじ3

A 水…300ml 固形コンソメ…1個（分量の水で溶かしておく）

【作り方】

- ①キャベツは1枚ずつはがし、半分～1/4の大きさに切る。たまねぎはせん切りにする。さやいんげんは斜め切りにする。
- ②生鮭は皮と骨を取り、そぎ切りにして酒をかけておく。
- ③厚手の鍋にキャベツ1/3量、たまねぎ半量、生鮭半量の順にしきつめ、それをもう一度繰り返す。最後にキャベツをのせる。
- ④③にAを入れ、ふたをして火にかける。煮立ったら弱中火にし、10～15分煮る。
- ⑤さやいんげんを散らし、キャベツに箸で数か所穴を開け、穴の中に入るように溶き卵を流し入れる。1分程煮たら火を止め、ふたをして蒸らす。

【栄養成分など】（1人分）

- ・エネルギー 190kcal
- ・食塩相当量 1.3g

色合いも春らしい一品
です。
家族で楽しい食卓を！

