

ミルクのやさしい風味がおいしい♪

鮭のミルク煮

材料

生鮭	15g
玉ねぎ	5g
キャベツ	10g
牛乳	15ml
野菜のゆで汁	30ml



<作り方>

- ① 玉ねぎ、キャベツのやわらかい葉の部分をざく切りにし、鍋でゆでる（☆ゆで汁は取っておく）
水気を切り、細かく刻む
- ② 生鮭は茹でた後、細かくほぐす（骨は取り除く）
- ③ ①②を鍋に入れ、牛乳、☆野菜のゆで汁を加え、ひと煮立ちさせる