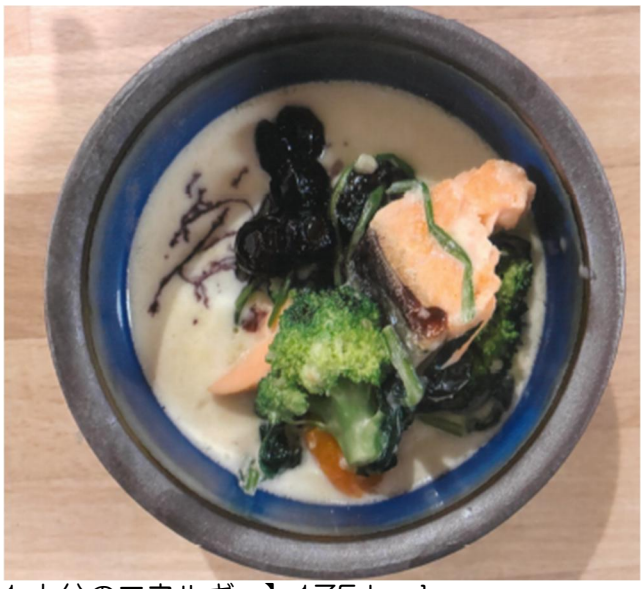
エントリー No.1	疲れた目へのプレゼント　鮭のクリーム煮ブルーベリーソース添え
	久保田（くぼた）　悠太（ゆうた）さん（大府小６年）・雅之（まさゆき）さん（保護者）



【1 人分のエネルギー】175 kcal
【1 人分の野菜量】55 g
【4 人分材料費】1,000 円

【４人分の材料】

食材	分量
• 人参	3/4 本(70g)
• ほうれん草	1/2 束(100g)
• ブロッコリー	1/3 個(50g)
• 鮭	２切(150g)
• 薄力粉	大さじ１
• 塩こしょう	少々
• 牛乳	200cc
• 塩	小さじ 1/3
• バター	20g
＜ソース＞	
• ブルーベリー	70g
• 砂糖	30g
• レモン汁	小さじ１

【作り方】

＜鮭のクリーム煮＞
① 鮭を４等分し、薄力粉少々（分量外）と塩こしょう少々をまぶす。
② 人参は乱切り、ほうれん草は 3cm 幅に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
③ 人参とほうれん草は１分半、ブロッコリーは約２分電子レンジで加熱する。
④ フライパンにバターを溶かし、中火で鮭の両面を、焦げがつくまで焼く。人参も同時に焼く。
⑤ ④にほうれん草を加え、1～2 分ほど炒める。
⑥ ⑤にブロッコリーを入れ、薄力粉を入れて粉気がなくなるまで炒める。
⑦ その後牛乳、塩を加え、５分ほど火にかける。
＜ブルーベリーソース＞
① ブルーベリー、砂糖、レモン汁を弱火で５分ほど火にかける。
② ①を冷ます。

使用した野菜を選んだ理由	今回のテーマ「目がよろこぶ」というところに着目して、目に良い食材を選んだ。また「カラフル」にも目を向け選んだ。
工夫したところ	「目がよろこぶ」ということに目を向け、ブルーベリーソースを加え、より彩りや目への良さをプラスした。
作ってみた感想	ブルーベリーソースの作り方にもおどろいたし、なにより鮭とブルーベリーが合うというのが意外だった。