



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「極紅 スモークサーモン」を使った 和風スモークサーモンチャウダー



一人あたりのエネルギー 140kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

当社自慢の品 極紅スモークサーモン	80g
じゃがいも(中玉)	1個
玉ねぎ(中玉)	1/2個
オリーブオイル	小さじ2
水	250ml
液体塩こうじ	大さじ2
A 顆粒和風だし	小さじ1/2
ローリエ	1枚
牛乳	250ml
黒こしょう	少々

■作り方

- ①じゃがいもと玉ねぎは皮を剥いて1.5cmの角切りに、スモークサーモンはひと口大に切る
- ②鍋を中火で熱しオリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒める
- ③玉ねぎが透き通ってきたら、じゃがいもを入れて炒め、じゃがいもに油がまわったらスモークサーモンを入れる
- ④②に混ぜあわせたAを加えて、途中アクを取りながら煮る
- ⑤じゃが芋が柔らかくなったら弱火にし、牛乳を加え、温まったら器に注ぎ、黒こしょうをふりかける

cooking memo