

# Happyガスで Cooking!!

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

山本隆子先生の 楽うまLive

## 鮭のソテー 春野菜のクリームソース添え

鮭をグリルでふっくらと焼きましょう。  
春野菜のクリーミーなソースで洋風に仕上げます！



### 鮭のソテー 春野菜のクリームソース添え 材 料 2人分

生鮭 …………… 2切れ	ブロッコリー … 2房
塩 …………… ひとつまみ	人参 …………… 2cm
薄力粉 …………… 適量	新玉ねぎ …… 1/2個
しめじ …………… 1/2株	新じゃが …… 1個

<ソース材料> ———  
 バター …… 15g  
 薄力粉 …… 大さじ1  
 牛乳 …… 150cc  
 コンソメ … 小さじ1/2  
 塩 …… 少々  
 こしょう … 少々

<付け合わせ> ———

スナップえんどう、プチトマト、レモン など適宜



作 り 方

1、鮭に塩を振り10分ほど置く(魚の臭みをとるため)。  
キッチンペーパーで水気を拭き取り、薄力粉をまぶす。



2、余分な粉を落とし、ココットプレートに並べる。  
蓋をしてグリルに入れ、8分ほど加熱する。



ココットプレートがない場合は、フライパンで両面、中まで火が通るまで焼いてください。

3、しめじは石づきを取ってほぐし、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。  
人参と新じゃがは半月切りに、玉ねぎは薄切りにする。  
スナップえんどうは筋を取っておく。



- 4、玉ねぎ以外の野菜としめじを下茹でする。
  - ・新じゃが…ひたひたの水で茹でする。
  - ・人参…水に塩ひとつまみ(分量外)を入れて茹でする。
  - ・しめじ…熱湯でサッと茹でする。
  - ・ブロッコリー、スナップえんどう…熱湯に塩ひとつまみ(分量外)を入れて茹でする。

根菜は水から、その他は熱湯に入れて茹でする。  
色のきれいな野菜は茹でする際に塩をひとつまみ入れます。

- 5、フライパンにバターを入れ加熱する。  
玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたらしめじと人参・じゃがいも・ブロッコリーを加えて炒める。  
薄力粉を入れて混ぜ、粉っぽさがなくなったら牛乳とコンソメを加える。とろみが出てきたら塩こしょうで味を調える。



- 6、器にソースを少し入れ、その上に2で焼けた鮭を載せ、ソースをかける。  
付け合わせのスナップえんどう、プチトマト、レモンを添えて出来上がり！



5月の放送は… HappyガスでCooking! 全国学校給食の旅「チキンのレモンソース」 をお送りします。

放送日：5月19日(日) 19:15 ~ 5月25日(土) 18:30

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>