

料理名		ニゴイのチーズクリーム煮		
考案者		学校法人滋賀短期大学生生活学科食健康コース2年生(2023年度)		
写真		 <p>セールスポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ニゴイを白ワインに漬け込み塩コショウを振り、皮目にバターを塗ることで臭みを抑えた</li> <li>・硬い骨の多いニゴイであるため、小さく切ることで食べやすとした</li> <li>・ニゴイの淡白で柔らかい白身とキノコ類のうまみを活かしたチーズクリームと合わせて、飽きの来ないやさしい味付けにした</li> <li>・野菜やキノコ類がたくさん入っていることでうまみや満足感、栄養もある</li> <li>・ホワイトソースを使用せず小麦粉と牛乳で作リ、スライスチーズによりとろみを出したチーズクリーム煮に仕上げた</li> </ul>		
材料	分量(g)	作り方		
ニゴイ 塩 こしょう 白ワイン バター  玉ねぎ ブロccoli ぶなしめじ マッシュルーム サラダ油 薄力粉 牛乳 水 スライスチーズ 顆粒コンソメ パプリカパウダー	80 0.2 0.03 3 2  20 20 10 10 0.5 3 80 20 5(1/2枚) 0.9 少々	①下味をつける ニゴイをバットに敷いてAの調味料で下味をつける  ②ブロッコリーは茎を切り落とし一口サイズにする 切り落とした茎は薄切りにする 玉ねぎとマッシュルームは薄切りにしめじは手でほぐす  ③バターを溶かし下味をつけたニゴイの皮に塗る  ④鍋にサラダ油を入れ②の野菜を入れ火が通るまで炒める  ⑤④に薄力粉を加え粉っぽさが無くなったらBを加える  ⑥少しとろみがついたらスライスチーズを加え溶けたら火を止める  ⑦フライパンを温ため③のニゴイを皮目を下にして火が通るまで焼く  ⑧お皿にニゴイを盛りつけその上に⑥をかけパプリカパウダーをふりかける		
<b>作り方のポイント・コツ</b>				
ニゴイは酒や塩、こしょうをして下処理を行う。				
栄養価	エネルギー	242 kcal	たんぱく質	20.1 g
	脂質	14.9 g	炭水化物	10.5 g
	食塩相当量	0.9 g		