



鮭のクリーム煮

〈材 料〉

生鮭2切

ブロッコリー60g

人参1/3本

塩少々

小麦粉大さじ1.5

バター大さじ1

水50m

2人分

片栗粉小さじ1

しめじ1袋

玉葱1個

コショウ少々

コンソメ1個

牛乳(豆乳でもOK)150ml



〈作り方〉

- ①鮭を一口大に切り、片栗粉を振っておく。野菜も食べやすい大きさに切っておく。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ②フライパンに分量の半分のバターを入れて鮭を焼き、お皿に取り出しておく。
- ③フライパンに残りのバターを入れ、ブロッコリー以外の野菜を炒め、水とコンソメを入れ、小麦粉を振り入れ混ぜながら沸騰させ、牛乳を加える。
- ④2の鮭とブロッコリーを鍋に入れ混ぜ、塩、こしょうで味を整える。

鮭と牛乳と一緒に摂ることで、鮭に含まれるビタミンDが牛乳のカルシウムの吸収を助け、骨の強化や骨粗しょう症予防に効果が期待できます。また、鮭のタンパク質や牛乳のカルシウムは骨の材料となり、鮭の持つアスタキサンチンが牛乳の乳製品の風味をまろやかにするといった相乗効果もあります。

※1人分※熱量286Kcal タンパク質20.2g 脂肪10.7g 食物繊維5.4g 塩分1.6g

