

4 健康づくり料理レシピ ①

【主食】 ごはん 150g

【主菜】 鮭の豆乳クリーム煮

カラフル野菜たっぷり
豆乳のクリーム煮です。

材料 (4人分)

| | |
|----------|----------|
| 鮭(生、薄切り) | 200g |
| 酒 | 小さじ1 |
| ブロッコリー | 120g |
| パプリカ(赤) | 80g |
| " (黄) | 80g |
| キャベツ | 200g |
| エリンギ | 120g |
| オリーブ油 | 大さじ1・1/3 |
| A〔薄力粉 | 大さじ1・1/3 |
| スキムミルク | 大さじ1・1/3 |
| B〔白みそ | 大さじ1・1/3 |
| 無調整豆乳 | 400g |
| 固形コンソメ | 1個 |

作り方

- ① 鮭に酒を軽くふりかけ5分程おき、キッチンペーパーで臭みをふきとる。
- ② ブロッコリーは小房にわけ茹でる。パプリカ、キャベツ、エリンギは、ひとくち大(2cm角位)の大きさに切る。
- ③ オリーブ油半量をひいたフライパンで鮭を両面焼き、皿にとる。そのフライパンに残りのオリーブ油を入れ野菜を軽く炒め、混ぜ合わせたAを振り入れ弱火で焦がさないように炒める。
- ④ ③にBと鮭を入れて弱火で5～6分静かに混ぜながら煮込み、最後にコンソメで味をととのえ、器に盛りブロッコリーをのせる。

【副菜】 パセリとみずなのサラダ

不足しがちなカルシウムを
摂りましょう

材料 (4人分)

| | |
|-----------|------------|
| みずな | 120g |
| ホールコーン(缶) | 80g |
| パセリ | 20g |
| トマト | 200g |
| A〔オリーブ油 | 大さじ1・1/3 |
| レモン汁 | 1/2個(10ml) |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① みずな、ホールコーンは熱湯に通し、冷ます。みずなは根元を切り落とし3cmの長さに切り、キッチンペーパーで水気を取る。
- ② パセリの葉を水洗いし、キッチンペーパーに包み軽くたたくようにして、水気をしっかり切り、みじん切りにする。
- ③ トマトは1cm位のさいの目切りにする。
- ④ ボウルにAを混ぜみずな、パセリ、半量のトマトを加えざっくり和え、器に盛り上に残りのトマトとコーンを散らす。

【副菜】 きゅうりのとろろ昆布和え

素材の旨み、
コクを利用しましょう

材料（4人分）

| | |
|------------|------|
| きゅうり | 160g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| A しょうが | |
| (すりおろし) | 16g |
| とろろ昆布 | 10g |
| かつお節 | 10g |
| B いりごま(白) | 8g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| いりごま | 大さじ1 |

作り方

- ① きゅうりはヘタを切り、熱湯にさっと通しビニール袋に入れ麺棒で軽く叩く。
- ② ①にAを混ぜ下味をつけておく。
- ③ とろろ昆布は3cm位に切る
- ④ ②にBを合わせ和える。

[1人分の栄養価]

| 献立名 | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 食塩相当量 g |
|--------------|---------------|------------|---------|-------------|------------|
| ごはん | 252 | 3.8 | 0.5 | 5 | 0 |
| 鮭の豆乳クリーム煮 | 233 | 20.4 | 9.3 | 87 | 1.1 |
| パセリとみずなのサラダ | 62 | 1.5 | 4.1 | 84 | 0.8 |
| きゅうりのとろろ昆布和え | 43 | 3.0 | 1.2 | 51 | 0.3 |
| 合 計 | 590 | 28.7 | 15.1 | 227 | 2.2 |

脂肪エネルギー比率 23.0%

