

★鮭のクリームシチュー



旬の鮭とホワイトソースを使用して！



【1人分】

たん白質
27.6g

エネルギー
368kcal

塩分
1.6g



ポイント！

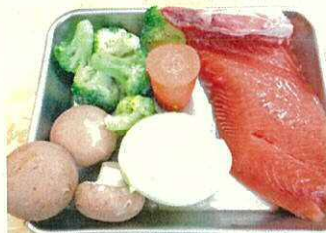
✿鮭に含まれるアスタキサンチンという天然色素には、抗酸化作用があり身体のサビを防ぎ免疫力を高めます。人参やブロッコリー等の緑黄色野菜と一緒に摂ると相乗効果が期待出来ます。

✿動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸は、鮭の皮のすぐ下に集中しているので皮ごと調理しています。

✿牛乳にはカルシウムが多く含まれますが、ビタミンDの多い鮭と一緒に摂るとカルシウムの吸収が更に良くなります。



材料(2人分)



作り方

生鮭……2切れ(ブロックでも)
玉葱(くし切り)……1/2個
人参(いちょう切り)……1/3本
マッシュルーム(薄切り)…3個
ブロッコリー(冷凍)…… 60g
オリーブオイル……小さじ1
水……… 200ml
コンソメ………1/2個
ホワイトソース…左記のソース
みそ……… 小さじ1

- 1、鮭は一口大に切り、塩コショウ(分量外)をしキッチンペーパーで水分を取る。
- 2、鍋にオリーブオイルを入れ熱し、玉葱、人参、マッシュルームをよく炒める。
- 3、2に水とコンソメを入れ、野菜がやわらかくなったら1を入れる。
- 4、鮭に火が通ったらホワイトソース、みそ、ブロッコリーを入れ弱火でとろみがつくまで煮る。

★レンジで簡単！ホワイトソース

監修：恵庭市役所 介護福祉課 管理栄養士 釜田 亜紀子

市販のルウは使用せず作ります！



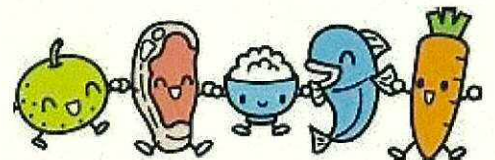
ポイント！

- ◆お鍋だと面倒そうなホワイトソースも電子レンジなら簡単に出来ます。
- ◆市販のルウを使用するより、20%程減塩になります。
- ◆多めに作って冷凍保存も出来ます。
- ◆シチューの他にもグラタン、ドリア、パスタにも使用出来ます。
- ◆牛乳に含まれるカルシウムは、体内に吸収されやすく骨粗鬆症予防のためにも、毎日の摂取が必要になります。

材料(2人分)

バター……20g
小麦粉……20g
牛乳……200ml

作り方



1、深めの耐熱容器にバターと小麦粉を入れ、電子レンジで1分加熱する。(600W)

2、1を取り出し泡だて器でよく混ぜ、牛乳を3回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。

3、2を2分電子レンジで加熱し取り出し混ぜ、再び1分加熱しよく混ぜ、更に30秒加熱しとろみがついたら出来上がり。

