

5月のレシピ

(骨粗鬆症予防編)

鮭ときのこのチーズ焼き



鮭には良質のタンパク質やビタミン・ミネラルがバランス良く含まれており、特にカルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富です。チーズでカルシウムを加えます。

◆材料(2人分)

材 料	分 量	備 考
生鮭	160 g	80g×2切
食塩	1 g	
こしょう	少々	
オリーブ油	4 g	小さじ1杯
生椎茸	40 g	
まいたけ	60 g	
玉ねぎ	80 g	
バター	6 g	
しょうゆ	6 g	小さじ1杯
ピザチーズ	40 g	
乾燥パセリ	少々	

◆作り方

1. 生鮭はキッチンペーパーで水気を拭き、半分に切る。食塩とこしょうをふっておく
2. 生椎茸は軸を落とし厚さ5mmの薄切りにし、まいたけは根元を切り落としてほぐしておく。
3. 玉ねぎは縦に切り、厚めの薄切りにする。
4. フライパンにオリーブ油を引き、生鮭を両面焼く。焼き色がついたら取り出す。
5. フライパンをキッチンペーパーでふき、バターを入れて玉ねぎときのこを炒める。
6. 玉ねぎが透き通ってきたら、しょうゆをまわし入れて全体に混ぜる。
7. グラタン皿に⑥を敷き、④の鮭を並べ、全体にチーズをかける。
8. オーブンで10分ほど焼き、チーズに焼き色がついたら、パセリをふって完成。

栄養量(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		カルシウム	ビタミンD	食塩
			糖質	食物繊維			
240 kcal	24.2 g	13.2 g	3.1 g	2.5 g	147 mg	27.2 µg	1.7 g