

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍷 今月の一品 鮭とジャガイモの豆乳煮

鮭の身が赤いのはアスタキサンチンが豊富に含まれているからです。アスタキサンチンは血液をさらさらにして血栓の生成を抑え、脳血栓や心筋梗塞を予防する効果があります。また、豆乳に含まれるイソフラボンは組織中のビタミンD量を増やし、カルシウムの吸収を促進する効果があるため、鮭などと一緒に食べるとよいとされています。



材料2人分

鮭(切り身2切れ)	120g
塩	1g
こしょう	少々
酒	14g
ジャガイモ(2個)	200g
ニンジン	60g
タマネギ	60g
シイタケ(2枚)	30g
水	200cc
コンソメの素	5g
無調整豆乳	200cc

作り方

- ① 鮭はそれぞれ3~4つに切り、塩、こしょう、酒をかける。
- ② ジャガイモは皮をむき1口大に、ニンジン、タマネギも1口大に切る。
- ③ シイタケは石づきを取り、5mm幅に切る。
- ④ 鍋に鮭、ジャガイモ、シイタケ、ニンジン、タマネギ、水、コンソメの素を入れて沸騰し

たら中火にする。

- ⑤ ジャガイモがやわらかくなったら、豆乳を加え、沸騰しないように加熱し、好みでこしょうで味を整える。

ポイント

豆乳を加えたら弱火で、沸騰させないように気をつけましょう。

1人分の栄養価

○市食生活改善協議会が試作・検討したレシピです。

テーマは「旬の野菜を取り入れ、1日野菜を350g以上食べましょう」です。

エネルギー
243kcal

たんぱく質
19.8g

脂質
5.0g

塩分
1.7g