

健康日本21かりや計画推進

なるほど健康情報 193

問 保健センター(☎23-8877)

管理栄養士考案 ~カラダよろこぶ秋レシピ~

今月の1品「鮭のソテー~きのこクリームソースがけ~」

秋に旬を迎える鮭を、きのこをたっぷりを使用したクリームソースで洋風にアレンジしたレシピです。きのこは食物繊維が豊富で便秘の予防や改善に効果があるといわれています。さらに、食物繊維は5大栄養素に次ぐ第6の栄養素として注目されており、生活習慣病の予防に役立つことが分かってきています。健康的に、食卓に秋を取り入れてみませんか。

材料2人分

鮭 2切れ(160g)
 塩 1g
 コショウ 少々
 小麦粉 9g(大さじ1)
 マッシュルーム 50g
 エリンギ 50g
 シメジ 100g
 オリーブ油 6g(大さじ1/2)
 白ワイン 30g(大さじ2)
 生クリーム 80g
 コンソメ顆粒 1g
 レモン汁 2.5g(小さじ1/2)
 乾燥パセリ 一振り

★作り方★

- ① 鮭に塩、コショウを振り、小麦粉をまぶす。マッシュルームは薄切り、エリンギは半分に切り、くし切りにする。シメジは石づきを取り、小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①の鮭を焼いて、器に盛りつける。
- ③ ②のフライパンに①のキノコ類をしんなりするまで炒める。白ワインを加えて煮詰め、生クリームとコンソメ顆粒を加え、とろみがつくまで煮る。最後にレモン汁を加えて味を調え、②にかける。
- ④ ③に乾燥パセリを散らして完成。

ポイント

きのこは数種類組み合わせることでうま味がUPします！
お好みのきのこで試してみてください。

テーマ

みんなで
目指そう
健康寿命

21
推進中



1人分の
栄養価

エネルギー
366kcal

たんぱく質
23.8g

脂質
25.6g

食塩相当量
0.7g