

管理栄養士考案のおすすめレシピ集

令和2年度～令和5年度

おいしく健康づくりでは季節に合わせた健康情報と、簡単で栄養がたっぷり摂れるレシピを紹介していきます。湯沢市公式 LINE を友達登録をし、受診設定では「健康・スポーツ」分野を選択すると更新情報が届きます。



湯沢市公式 LINE

春のおすすめレシピ

○春キャベツのさっぱりコールスローサラダ(4人分)



材料	分量	材料	分量
春キャベツ	3枚	酢	大さじ1
コーン缶	大さじ3	砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1	塩	一つまみ
オリーブ油	小さじ2	こしょう	少々

栄養価(1人分)
エネルギー
:134Kcal
たんぱく質:1.2g
脂質:10g
塩分:0.5g

旬の春キャベツの味を生かしたシンプルなレシピで、1皿80g程度の野菜を食べることができます。葉が柔らかいため塩もみをせず、切って混ぜるだけでできます。千切りには細めにするとうまじみがいよいです。冷蔵庫で4日程度保管ができるため作り置きにもおすすめです。スクランブルエッグやハムと一緒にサンドイッチにしてもおいしいですよ。

- ①キャベツは芯を取り除き千切りにする。コーンは水気を切っておく。
- ②ボウルに酢、砂糖、塩、こしょうを入れ溶けるまで混ぜ合わせる。
- ③②にサラダ油オリーブ油を入れ白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ④③に①を加えて和え、保存容器に入れて冷蔵庫で30分～1時間ほど味をなじませる。

○アスパラガスともやしの塩昆布和え(2人分)



材料	分量	材料	分量
アスパラガス	3本	ごま油	大さじ1
もやし	1/2袋	いりごま	適量
塩昆布	5g		

栄養価(1人分)
エネルギー
:75Kcal
たんぱく質:1.7g
脂質:6.4g
塩分:0.5g

アスパラガスにはアスパラギン酸というアミノ酸が豊富に含まれ、疲労回復などの効果が期待できます。もやしは1年を通して安価で手に入りやすく、食物繊維が豊富で低カロリーの万能野菜です。昆布とごまの風味で薄味でも美味しく食べることが出来ます。季節ごとに好みの野菜でアレンジすることができるレシピです。

- ①アスパラガスは根元を切り落とし斜め薄切りにする。
- ②耐熱容器に①ともやしを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③野菜からでた水分をペーパーなどで除き、塩昆布と和える。
- ④③にごま油と炒りごまを加えよく混ぜる。

○新じゃがいもの中華ホットサラダ(4 人分)



中華ドレッシング

材料	分量	材料	分量
じゃがいも(中)	3 個	長ねぎ	1/3 本
ゆで卵	2 個	生姜	1~2cm(6g)
サニーレタス	1/2個	ごま油	小さじ1, 1/2
プチトマト	5~6個	しょう油	大さじ1
		酢	大さじ 1,1/2
		水	大さじ1

- ①じゃがいもは皮をむき、6等分のくし切りにする。
- ②じゃがいもを竹串がスッと入る程度まで水から茹でる。
※新じゃがを使う場合は皮を良く洗い皮のまま熱湯で茹でる。
- ③ドレッシングの長ネギと生姜はみじん切りにする。
- ④ドレッシングの材料をすべて合わせておく。
- ⑤茹で上がったじゃがいもをザルに上げ、水気をよく切り④の1/3量を絡める。
- ⑥ゆで卵は8等分のくし切り、プチトマトは半分に切り、サニーレタスは大き目にちぎる。
- ⑦器に⑤と⑥を合わせて盛り、食べる直前にドレッシングをかける。

参考レシピ：かるしおレシピ春より

栄養価(1 人分)

エネルギー:122Kcal たんぱく質:5.3g
脂質:4.3g 塩分:0.7g

じゃがいもを電子レンジで加熱する場合はラップをして水分が飛びすぎないようにしてください。
香味野菜とごま油の風味に程よく酸味を効かせた中華ドレッシングは市販の中華ドレッシングよりも減塩になります。蒸し鶏や豚しゃぶ、水餃子などメインのおかずにも活用できます。

夏のおすすめレシピ

○梅おかかの豚しゃぶ風(4 人分)



材料	分量	材料	分量
豚薄切り肉	300g	おかか	1 パック
しめじ	1/2 株	A 料理酒	大さじ1と 1/2
きゅうり(中)	1 本	しょう油	小さじ 2
梅干し	3 個	塩こしょう	少々

栄養価(1 人分)

エネルギー:294Kcal たんぱく質:12.0g
脂質:26.7g 塩分:0.9g

- ①きゅうりは千切りにし、しめじの石づきを取っておく。
豚薄切り肉には塩こしょうを軽く振っておく。
- ②梅干しの種を取り除き、フォークなどで小さく潰しAと混ぜ合わせてタレを作る。
- ③大き目の耐熱皿にほぐしたしめじを広げて乗せる。
- ④③の上に豚薄切り肉を広げて重ね、②を塗る。これを繰り返す。
- ⑤ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで 3 分加熱する。
- ⑥豚肉をほぐし、1~2分加熱する。
- ⑦きゅうりを皿に盛り、その上に⑥に乗せる。

豚肉にはエネルギーの代謝に必要なビタミン B1 が含まれています。また梅干しなど酸味のある食材に含まれるクエン酸は疲労回復効果が期待できます。食欲や体力が落ちている時でも梅の風味で豚肉がさっぱりといただけます。薄切り肉の部位は好みに合わせて選んでください。
冷たいうどんやそうめんにのせて食べてもおいしいですよ。

○鯖缶南蛮漬け(4 人分)



材料	分量	材料	分量
さば缶	2 缶	オリーブオイル	大さじ1,1/2
玉ねぎ(小)	1/2個	すし酢	大さじ5
ピーマン	1/2個	しょう油	大さじ1
赤ピーマン	1/2 個	鷹の爪	適量
舞茸(中)	1/2パック	小ねぎ	適量

栄養価(1 人分)

エネルギー:217Kcal たんぱく質:17.7g
脂質:13.7g 塩分:1.7g

- ①野菜は薄切り、舞茸は食べやすくほぐす。
- ②①をオリーブオイルで和えて電子レンジで1～2分加熱する。
- ③調味料と輪切りにした鷹の爪を合わせておく。
- ④鯖をタッパーに並べる。(汁は除く)
- ⑤②の粗熱が取れたら③にのせる。
- ⑥③の調味料を⑤にかけ冷蔵庫で冷やす。
- ⑦食べる直前に小ねぎを散らす。

火を使わない簡単レシピです。さば缶を使うため短い調理時間でできます。お酢の酸味でさっぱり食べることができ、疲労回復にも期待できます。使う野菜もキュウリやトマトなどにアレンジしてもおいしいですよ。

参考レシピ：日本病態栄養学会レシピコンテスト奨励賞国立病院機構渋川医療センターのレシピより

○レンジで簡単スープカレー(2人分)



材料	分量	材料	分量
豚もも薄切り肉	150g	カレールー	1 かけ
ミニトマト	6 個	A 顆粒コンソメ	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	ケチャップ	大さじ1
パプリカ	1/2 個	水	2 カップ

栄養価(1 人分)

エネルギー:234Kcal たんぱく質:14.5g
脂質:10.6g 塩分:2.1g

- ①ミニトマトはヘタを取り除き、爪楊枝で数か所穴をあけておく。玉ねぎは薄切りにし、パプリカはヘタと種を取り除き、くし切りにする。
- ②豚もも薄切り肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③底が深い耐熱ボウルに①を全て入れ、上に②を広げ肉同士が重ならないようにして並べる。ラップをふんわりかけて、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ④ボウルに A を入れて軽く混ぜ合わせ、水を加え 600Wの電子レンジで3分加熱する。(かき混ぜすぎるとミニトマトがつぶれてしまうため注意する。)
- ⑤レンジから取り出し全体をかき混ぜ、器に盛りつける。(加熱が足りなければ時間を1分ずつ追加する。)

ケチャップとミニトマトを加えることで酸味が生まれさっぱりとして食べやすくなっています。ビタミン B1は玉ねぎと一緒に食べると吸収がよくなります。豚肉は脂身の少ない豚もも肉を使っていますが、熱が伝わりやすいバラ肉やこま切れ肉でも作ることができます。主菜と副菜が合わせて摂ることができるレシピのため、主食(ごはんやパンなど)をプラスするだけでバランスの採れた食事になります。

○夏の食欲増進万能だれ（作りやすい分量）



※写真は 150g に取り分けたもの

材料	分量	材料	分量
トマト(中)	1 個	キムチ	100g
ツナ缶(油漬け)	1缶	白いりごま	小さじ2
納豆(タレ付き)	1 パック	めんつゆ(3 倍濃縮)	小さじ1

栄養価(150g あたり)
 エネルギー:100Kcal たんぱく質:5.2g
 脂質:3.6g 塩分:1.6g

- ①トマトはさいの目に切り。キムチは刻んでおく。
ツナ缶詰は軽く油をきっておく。
 - ②ボウルに材料を入れよく混ぜ合わせる。
- ※キムチやめんつゆの量は好みで調整してください。

そうめんやうどん、パスタに合わせて主食にしたり、蒸し鶏や冷しゃぶ、冷や奴のたれとしておかずにも使える万能だれです。ツナ缶と納豆で暑い時に不足しがちなたんぱく質を手軽にプラスできます。さっぱりしたトマトの酸味と合わさって食欲がないときでもあっさり食べることが出来ます。

○豚肉のみずかやき(2 人分)



- ①豚肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切り、豆腐は長方形に切る。

糸こんにゃくは適当な長さに切っておく。みずは葉を取りながら皮をむき、2 cmから 3 cm長さで折り、よく洗っておく。煮干しは開いておく。

- ②煮干しでだしをとったら、豚肉を入れアクを取る。

(だしを取った煮干しは捨てずに入れておく)

- ③②に玉ねぎ、糸こんにゃくを加え、玉ねぎが透き通ってきたら みずを加える。

- ④みずの色が鮮やかになったらみそを溶き、豆腐を加え軽く火を通す。

※煮干しだしは和風だしの素(顆粒だし)小さじ 2/3 で代用できます。

材料	分量	材料	分量
豚薄切り肉	70g	糸こんにゃく	50g
玉ねぎ(中)	1/2 個	煮干し(小)	15g
木綿豆腐	1/4 丁	みそ	大さじ1,2/3
みず (秋田県産赤みず)	100g	水	400ml

栄養価(1 人分)
 エネルギー:214Kcal 脂質:16g たんぱく質:10g 塩分:1.9g

みずかやきは秋田県でみずが豊富に採れるため昔から食べられてきました。かやきは元々大きな帆立の殻を鍋代わりに使った貝焼きという料理が訛ったものとされています。季節の食材を使って 1 年を通して作ることでできる料理ですが、現在ではみずの旬である夏に食されることが多いです。みずは 6 月から 7 月にかけて食べられ、シャキシャキとした歯ごたえと粘り気が特徴です。癖やあくもないため食べやすく調理のしやすい山菜です。



みず(赤みず)の下処理のポイント

葉の付け根から根本に向かって引き下ろしながら皮をむく。(茎を折るときに皮をむいても良い)

根本は 1~2 cm 程度切り落とす。
(手で折ってもよい)

○きゅうりと切り干し大根のぱりぱりサラダ(2人分)



材料	分量	材料	分量
きゅうり	1本	マヨネーズ	小さじ1
切干大根	15g	青じそドレッシング	小さじ1
カニかまぼこ	2本(15g)		

栄養価(1人分)
エネルギー:78Kcal たんぱく質:2.0g
脂質:4.4g 塩分:0.6g

- ①切り干し大根は水で戻しておく。
- ②きゅうりを千切りにし、砂糖小さじ 1/2 を(分量外)をもみこみ 10 分ほどおいておく。水分が出てきたらキッチンペーパーでしっかり絞る。
- ③キッチンペーパーで1の水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ④ボウルに②、③、割いたカニかまぼこ、マヨネーズ、青じそドレッシングを入れよく和える。

湯沢市で盛んに生産されているきゅうりを使ったレシピです。地元で生産される野菜は新鮮で旬の食材です。買い物ときは直売コーナーをのぞいてみましょう！このレシピはきゅうりと切り干し大根の歯ごたえが合わさり楽しい食感で満腹感が得られます。砂糖にも塩と同じ脱水効果があるため、調味料以外の食塩をカットでき味も薄まりにくくなるため減塩です。

秋のおすすめレシピ

○鶏もも肉と野菜の甘酢炒め(2人分)



材料	分量	材料	分量
鶏もも肉	1/2 枚	水	50cc
玉ねぎ(中)	1/2 個	調味料	
にんじん(中)	1/3 本	しょう油	大さじ1
さつまいも(中)	1/2 本	酢	大さじ1
舞茸	1/2 パック	砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1	片栗粉	小さじ1

栄養価(1人分)
エネルギー:330Kcal たんぱく質:13.1g
脂質:17.9g 塩分:1.4g

①鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎ、にんじん、さつまいもは乱切りにする。舞茸は手で割く。水と調味料を混ぜ合わせておく。

②にんじん、さつまいもは平たい皿の上に広げラップをふんわりかぶせて 600W の電子レンジで 2 分間加熱する。

③フライパンに油を熱し、鶏もも肉を両面焼いて、玉ねぎ、にんじん、さつまいもを加え中火で炒める。

④玉ねぎがしんなりしたら、舞茸を加え炒める。最後に調味料を加えて弱火で炒め、とろみがついたら火を止める。

たんぱく質と野菜と一緒に摂れるレシピです。鶏もも肉はキッチンばさみを使うと切り分けやすいです。秋に美味しい芋ときのこを使いました。片栗粉でとろみをつけることで食材全体にまんべんなく調味料が絡み、塩分控えめでもおいしくいただくことができます。甘酢にすることでしょう油の量が減り減塩です。

○かぼちゃのほっこりサラダ(2人分)



材料	分量
かぼちゃ	1/8
りんご(小)	1/4
レーズン	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	1カップ(80g)

栄養価(1人分)
 エネルギー:165kcal たんぱく質:2.6g
 脂質:6.4g 塩分:0.2g

- ①ヨーグルトとマヨネーズは混ぜ合わせておく。
- ②かぼちゃは種とワタ、ハタを取り除き 1/8 個にカットする。かぼちゃ全体をラップで包んで600wの電子レンジで4分間加熱する。
- ③りんごは 1/4 にカットして、芯を取り除いていちよう切りにする。
- ④加熱したかぼちゃを底が深い器に移してフォークで潰し、①とレーズンを加えて混ぜ合わせる。

食材の甘さを生かしたサラダです。かぼちゃは夏に比べて甘みが増してよりおいしくなります。かぼちゃに含まれるビタミン類は皮膚や細胞の老化を防ぎ、感染症を予防する働きがあります。また、ヨーグルトとりんごは腸内環境を整え免疫機能を高めてくれます。お好みでナッツ類やミックスビーンズを加えてアレンジすることもできますよ。ヨーグルトの種類を加糖や濃縮タイプに変えても良いですね。

○鶏むね肉とかぼちゃのトマト煮(2人分)



材料	分量	材料	分量
鶏むね肉	1枚 (300g)	かぼちゃ (種を除いたもの)	110g
料理酒	大さじ1	溶けるチーズ	2枚
穀物酢	大さじ1	めんつゆ(3倍)	大さじ1
片栗粉	大さじ1	トマトケチャップ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	トマト缶(カット)	1/2缶
しめじ	1/2個	オリーブオイル	小さじ1

栄養価(1人分)
 エネルギー:348kcal たんぱく質:35g
 脂質:8.6g 塩分:1.3g

- ①鶏むね肉は繊維に逆らってそぎ切りにし、一口大に切る。ポリ袋に入れ酒・酢を揉みこんでおく。
- ②玉ねぎは薄切り、かぼちゃは一口大に切り、しめじは石づきを落としてほぐす。
- ③耐熱容器にかぼちゃを入れ、600Wで1分半~2分加熱する。
- ④③にAと玉ねぎ、しめじを入れ軽く混ぜておく。
- ⑤①のポリ袋に片栗粉を入れ、鶏肉にまぶす。
- ⑥④に⑤を入れて混ぜ、ふんわりとラップをして600Wで4分加熱する。
- ⑦一度取り出して混ぜ、再度4分加熱する。
- ⑧鶏肉に火が通ったらチーズをのせてラップをし、600Wで1分加熱して混ぜる。

鶏もも肉に比べると低カロリーでたんぱく質を多く含む鶏むね肉を使用しました。繊維に逆らって切ったり、酒とお酢で揉みこんでおくことで柔らかく食べることができます。1皿でたんぱく質と野菜を摂ることができるお手軽レシピです。トマト缶とトマトケチャップの酸味とうま味を活用しています。また、チーズを加えることでコクがプラスされ、1食2g以下でも美味しく食べることができます。

○パッククッキングでツナと野菜ジュースの簡単パスタ(2人分)



材料	分量	材料	分量
野菜ジュース(無塩)	1パック(200ml)	顆粒コンソメ	小さじ1
水	50ml	コーン缶	40g
パスタ(1.6mm)	1束(100g)	ツナ缶(油漬)	1缶

栄養価(1人分)
 エネルギー:642kcal たんぱく質:24.8g
 脂質:17.3g 塩分:2.0g

- ①半分に折ったパスタと野菜ジュースをポリ袋の中に入れ10分置く。
 - ②鍋底に耐熱皿を敷いて水を入れて小さい泡がふつふつと出るくらい加熱する。
 - ③①の袋を開け、油とコンソメ顆粒、ツナ缶を加え袋の上からよく揉みほぐし、水気を切ってコーンも加える。
 - ④鍋の中に2の袋を入れ、弱火で20分茹でる。
 - ⑤鍋から袋を取り出し、盛り付ける。
- ※鍋の中には必ず耐熱皿を敷き、袋が直接鍋に接しないようにしてください。袋の耐熱温度によっては袋の底が溶ける場合もあるため、高密度ポリエチレン表記のある袋を使用してください。

9/1は防災の日です。災害時を想定したパッククッキングレシピです。野菜ジュース、コーン缶を使うことで不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維が摂れ、ツナ缶を加えることで良質なたんぱく質を補給することができます。また、ツナ缶の油分は麺同士がくっつくのを防いで、野菜に含まれるビタミンを吸収しやすくします。麺の太さや茹で時間によって加熱時間を調整してください。複数人分調理する場合は1人前ずつ袋を分けて調理してください、食べる時もポリ袋ごと盛り付ければ洗い物を最小限に抑えることができます。

冬のおすすめレシピ

○鮭のチーズホイル焼き(4人分)



- ①しめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ②玉ねぎは薄く切り、にんじんは短冊に切っておく。
- ③アルミホイルにオリーブオイルを薄く塗る。
- ④下から玉ねぎ、生鮭、にんじん、チーズ、しめじの順にオリーブオイルの上に乗せ、塩コショウを軽く振り包む。
- ⑤フライパンに水大さじ3くらい(分量外)を入れ、ホイルを置く。
- ⑥蓋をして中火で10~15分蒸し焼きにする。

栄養価(1人分)
 エネルギー:247Kcal たんぱく質:30.4g 脂質:9.4g 塩分:0.9g

材料	分量	材料	分量
生鮭	4切れ	溶けるチーズ	4枚
しめじ	1株	塩こしょう	少々
玉ねぎ(中)	1個	オリーブオイル	小さじ2
にんじん(中)	1/2本	三つ葉(あれば)	4枚

アルミホイルにオリーブオイルを塗ることで鮭や玉ねぎがホイルにくっつくことを防ぎます。ホイルを2枚使用し、4辺を折りたたむようにすると包みやすいです。きのこの種類を増やしたりブロッコリーなど緑の野菜をいれてもいいですね。

○キャベツとさばのトマトジュース煮(4人分)



材料	分量	材料	分量
さば水煮缶	2缶	サラダ油	小さじ2
ブロッコリー(冷凍)	12房	トマトジュース(無塩)	500ml
キャベツ(大)	1/4玉	ケチャップ	小さじ1と1/2
玉ねぎ(大)	1個	顆粒コンソメ	小さじ1
しめじ	1/2株	塩こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー:169Kcal たんぱく質:10.5g
脂質:6.0g 塩分:0.8g

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを落としてほぐしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、中火で①をしんなりするまで炒める。
- ③②にさばの身、1缶分の汁、トマトジュース、ケチャップ、顆粒コンソメを加え、煮立ったら弱火にして蓋をし10~15分煮る。
- ④ブロッコリーを加え、塩こしょうで味を調べて完成。
※生ブロッコリーを使用する場合は食べやすい大きさに切り、③で加える。

動脈硬化予防や LDL コレステロールを減らすなどの様々な作用を持つオメガ3脂肪酸を多く含むさばは、缶詰を使うことで面倒な下処理の手間を省くことができます。また、トマトジュースで簡単にトマトのうま味と酸味を生かすことができ、少量の調味料でもおいしくいただけます。きのこや野菜はお好みのものを使ってアレンジしてください。ブロッコリーなどのよく使用する野菜は冷凍野菜を常備しておく好きなタイミングで少量でも使う事ができます。

○具材たっぷり酸辣湯(サンラータン)(4人分)



材料	分量	材料	分量
鶏むね肉	50g	片栗粉	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	卵	1個
絹ごし豆腐	75g	ラー油	少々
小松菜	3株	A	
トマト	1/2個	顆粒中華だし	小さじ1
水	600ml	しょう油	小さじ1
酢	大さじ1	塩こしょう	少々

- ①鶏むね肉、トマト、絹ごし豆腐を1口大、玉ねぎを薄切り、小松菜を1cm幅に切る。卵は溶いておく。片栗粉は大さじ1程度の水で溶いておく。
- ②鍋に水を入れて火にかけ沸騰したら鶏肉を入れて色が変わるまでゆでる。
- ③弱火にして玉ねぎ、小松菜の茎、豆腐の順に入れ、Aを入れて味を整える。
- ④中火にして再度煮立ったら、トマト、酢を入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤溶き卵を流し入れ少し火を通したら、小松菜の葉とラー油を入れて完成。

鶏むね肉に多く含まれるトリプトファンというアミノ酸は幸せホルモンと呼ばれるセロトニンに変化する事で睡眠の質を良くしてくれます。睡眠の質は体調に大きな影響を与えます。十分な栄養を食事から摂ること、休養で心身を休めることが大切です。お酢の他にトマトを使うことで酸味とうま味のバランスが良く、少しの調味料でもおいしく仕上がります。

栄養価(1人分)

エネルギー:79Kcal たんぱく質:6.4g
脂質:3.6g 塩分:0.7g

○ぶりの塩こうじホイル焼き(2人分)



材料	分量	材料	分量
ぶり	2切れ	オリーブ油	小さじ2
玉ねぎ(中)	1/4玉	塩こうじ	小さじ2
にんじん(中)	3cm	バター (食塩不使用)	10g
しめじ	1/3株		

栄養価(1人分)
 エネルギー:217kcal たんぱく質:10.1g
 脂質:14.5g 塩分:1.1g

- ①ぶりの両面に軽く塩(分量外)を振り、10分~15分置いた後、余分な水分と臭みをキッチンペーパーでふき取る。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんは薄めの半月切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ③アルミホイルを大き目に切り、ぶりが乗るくらいの大きさにオリーブ油を塗る。
- ④③の上に玉ねぎを敷き、ぶりを乗せ、塩こうじを上面に塗る。
- ⑤④の上ににんじん、しめじ、バターを乗せ、ホイルで包む。途中で開かないようにしっかりと閉じる。
- ⑥⑤をフライパンに乗せ、水を底から1cm程度入れて蓋をして蒸し焼きにする。
 ※ぶりの大きさやコンロの火力によって加熱時間は調整してください。トースターでも同じくらいの加熱時間で調理ができます。

冬が旬のぶりは、血中の中性脂肪を減らしたり血管系の病気の予防が期待されるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸を豊富に含みます。塩こうじを使い蒸し焼きにすることでパサつきがちな身もふっくら仕上がります。塩こうじによって塩分量が異なるので、使用する塩こうじに合わせて量を調整してください。

○鮭のクリーム煮(2人分)



材料	分量	材料	分量
鮭(切り身)	2切れ	バター	20g
牛乳	300ml	小麦粉	大さじ2
ほうれん草	1束	顆粒コンソメ	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ1		

栄養価(1人分)
 エネルギー:376kcal たんぱく質:24.2g
 脂質:21.8g 塩分:1.1g

- ①ほうれん草は根元に浅く十字に切り込みを入れ、水を張ったボウルで根本を葉を振り洗いし汚れを落とす。
- ②ラップでくるんで600Wの電子レンジで1分加熱し、水にさらして粗熱をとる。水気を絞り3~4cm幅に切っておく。
- ③玉ねぎは薄切りにする。鮭はペーパータオルで水気を取り、3等分に切り分ける。両面に塩こしょうを振っておく。
- ④フライパンに油を熱し、鮭の両面に焼き色が付くまで中火で加熱する。
- ⑤④を取り出し、皿などに寄せておく。フライパンでそのまま玉ねぎ、ほうれん草を炒め、しんなりしたらバターを加え焦げないように炒める。
- ⑥⑤に小麦粉を加え、粉っぽさが無くなるまで弱火で炒める。牛乳と顆粒コンソメを加え軽く混ぜる。
- ⑦フライパンに鮭を戻し、よく混ぜながらとろみが付くまで加熱する。

鮭はビタミンDが豊富で、牛乳と合わせることでカルシウムの吸収率を高める効果が期待できます。また、牛乳には魚特有の臭みを消す効果があります。今回は牛乳と小麦粉、バターでとろみをつけることで食材に味が絡みやすくなり、また食材のうま味を閉じ込め少ない塩分量でも美味しくいただけます。