

1月ver.

骨粗鬆症予防

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

鮭ときのこのクリーム煮

材料

(2人分)

鮭	…2切れ
舞茸	…1/2パック
小松菜	…1/2束
牛乳	…300ml
バター	…20g
小麦粉	…大さじ4
A [コンソメ顆粒	…小さじ2
砂糖	…小さじ1
塩	…少々



1人分381kcal / 塩分1.9g



作り方

- ①小松菜は3cm幅に、鮭はひと口大に切る。舞茸は食べやすい大きさにほぐす。
- ②フライパンにバターを熱し、中火で鮭を焼く。
- ③両面に焼き色がついたら、小松菜と舞茸を入れ、炒める。
- ④火が通ったら、薄力粉を加えてさらに炒める。粉気がなくなったら牛乳を少しずつ加え、混ぜながら中火で加熱する。
- ⑤とろみがついたらAを入れ、全体に味がなじむように混ぜ合わせる。



鮭と牛乳を使ったこのレシピで約1/2日分のカルシウムが摂れます！
また、カルシウムと一緒に取りたい栄養素であるビタミンD(鮭、舞茸)や
ビタミンK(小松菜)も摂れます！