

当院の管理栄養士
が考えた

骨

を強くする

レシピ

秋冬



鮭ときのこの クリームスープパスタ

材料 (1人分)

パスタ(乾) ----- 60g
鮭 ----- 60g
塩 ----- 小量
舞茸 ----- 30g
エリンギ ----- 30g
玉ねぎ ----- 30g

油 ----- 4g(小さじ1)
牛乳 ----- 200ml
合わせみそ ----- 9g(小さじ1+1/2)
ほんだし ----- 1.5g(小さじ1/2)
豆苗 ----- 30g
すりごま ----- 3g(大さじ1/2)

作り方

- ① パスタはたっぷりのお湯で塩茹でしておく
- ② 鮭に塩を振って10分ほど時間を置き、水分が出てくるため洗い流し、ペーパーで水気を拭く
- ③ きのこ類、玉ねぎ、豆苗は食べやすい大きさにしておく
- ④ フライパンに油を入れて熱し、鮭を両面焼く。きのこ類と玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める(鮭の大きさはお好みで、炒めながら崩してもOK!)
- ⑤ あらかじめ合わせておいた牛乳、味噌、ほんだしも加える
- ⑥ 茹で上がったパスタも加え、お皿に盛り付ける。豆苗を乗せてすりごまをかけて完成

レシピの POINT

- ☒ きのこはお好きなものでOK! きのこ類の中でも乾燥きくらげ、乾燥しいたけ舞茸はビタミンD含有量が多いです
- ☒ 具だくさんのパスタなので、1品で主食・主菜・副菜が完結できます

栄養の POINT

骨粗鬆症予防のため、カルシウムは700~800mg/日、ビタミンDは10~20 μ g/日
ビタミンKは250~300 μ g/日以上摂取が望ましいとされています。
このレシピでは、各栄養素1日あたりの必要量の半分以上を補うことができます。
※60歳以上を目安とした充足率カルシウム: 男性40%、女性46% ビタミンD: 145%
ビタミンK: 60%