

当院の管理栄養士
が考えた

骨を強くする レシピ

春編



鮭のカレーグラタン

材料 (2人分)

・ 鮭（骨取り）	2切れ	・ まいたけ	1パック	
A	・ カレー粉	大さじ1 (好みで調整)	・ バター	20g
	・ 薄力粉	大さじ1	B 薄力粉	余ったAと合わせて20g
・ 油	適量	・ 牛乳	300ml	
・ ジャがいも	1/2～1個	・ コンソメ	小さじ1	
・ 小松菜	1株	・ 塩コショウ	適量	
・ 玉ねぎ	1/2個	・ ピザ用チーズ	40g	
		・ 粗びきこしょう	適量	

作り方

下準備

- ① ジャがいもは皮をむき、一口サイズの半月切りにし、水にさらす
小松菜は3～4cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。まいたけは食べやすい大きさにほぐす
- ② ジャがいもの水気をはき取り、耐熱皿に移す
ラップをかけ600Wのレンジで4分程度加熱する
- ③ Aを混ぜ合わせバットに広げる。鮭の水気をよく拭き取り、両面にAをまとわせる

調理

- ① フライパンに油を熱し、鮭を並べて中火で焼く。両面に焼き色がついたら皿に取り出しておく
- ② ①のフライパンにバターを入れ、余熱で溶かす。ジャがいも→玉ねぎ→まいたけ→小松菜の順に加え、しんなりするまで火を通す
- ③ 余ったAとBの薄力粉を合わせ20g計量する。野菜全体にまぶし入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める
- ④ 牛乳を3回に分けて加え、とろみがつくように混ぜ合わせる
- ⑤ コンソメ、塩コショウで味を調える
- ⑥ グラタン皿に⑤と鮭を入れ、ピザ用チーズをかけて200℃のトースターで焼き色がつくまで3～4分加熱する
- ⑦ 仕上げに粗びきこしょうをかけて完成

→裏面に続く

レシピの POINT

- ✓ 手間のかかるホワイトソースも、この作り方で時短になります
- ✓ 主食・主菜・副菜を兼ねた1品で、カルシウム・ビタミンDを十分に補えます
- ✓ 作り置きして翌日のお昼ごはんにしたり、足りない時のプラス1品にもおすすめです
- ✓ 野菜はお好みの食材に変えても美味しく出来上がります
(アスパラ、しめじもおすすめ!)

栄養の POINT

牛乳や小松菜にはカルシウムが多く含まれます。また、鮭やまいたけはビタミンDを多く含みます。鮭1切れで1日に必要なビタミンDを摂取することができます。骨粗しょう症予防のため、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/日以上以上の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。

【栄養価】

600kcal、たんぱく質 33.8g、脂質 29.6g、炭水化物 49.2g、塩分 1.7g
カルシウム 440mg、ビタミンD 29.5 μ g、ビタミンK 126 μ g