

1月ver.

骨粗鬆症対策／
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

鮭と青梗菜のクリーム煮

材料

【2人分】

鮭	…2切れ
青梗菜	…2株(170g)
玉ねぎ	…1/2個(100g)
塩	…ひとつまみ
こしょう	…少々
バター	…10g
小麦粉	…大さじ1
牛乳	…300ml
コンソメ	…1/2個
黒こしょう	…少々



1人分317kcal／塩分1.6g



つくり方

- ①鮭は塩とこしょうを振り、ひと口大に切る。青梗菜は3cmの長さ、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを入れ、玉ねぎと小麦粉を炒める。
- ③牛乳、コンソメを加え、混ぜながら煮溶かす。
- ④③に鮭と青梗菜を入れ、10分ほど煮込む。
- ⑥器に盛り、黒こしょうをかける。



青梗菜には骨の形成を助けるビタミンK、鮭にはカルシウムの吸収を促すビタミンDが含まれます。1人分で、1日分以上のビタミンDと1/3日分のカルシウムを摂ることが出来ます。

鶴見区医師会在宅部門