

フライパン1つで完成

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



鮭のクリームソース



【作り方】

- ①ブロッコリーはラップをして600Wの電子レンジで約3分加熱する。
- ②鮭の水気をふき、油を熱したフライパンで両面色よく焼き、皿に取り出す。
- ③Aをバターで炒め、しんなりしたら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳を少しずつ加え弱火にしコンソメも加え混ぜる。
- ④②に③をかけ、ブロッコリーを添える。

【材料(2人分)】

鮭(塩・コショウしておく)	2切	
サラダ油	適宜	
ブロッコリー(小房に分ける)	40g	
A	玉ねぎ(くし形)	1/2個(80g)
	しめじ(小房に分ける)	40g
	キャベツ(1口大)	60g
バター	小さじ2	
小麦粉	大さじ2	
牛乳	300cc	
固形コンソメ	1/2個	

栄養コラム

鮭、しめじはカルシウムの吸収をよくするビタミンDを豊富に含みます。

【1食分栄養価】

エネルギー	292kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	14.4g
食塩相当量	1.0g
カルシウム	210mg

冷めても美味しい お弁当にぴったり！

おとうふのふわふわ焼き

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



【作り方】

- ①豆腐は水切りをする。ひじきは水で戻し、水気を切る。
- ②ボールにひき肉、酒を入れ、よくこねる。
①とAを混ぜ合わせる。
- ③6等分にし、小判型に成形したあと、油を熱したフライパンで両面焼く。

【材料(2人分)】

木綿豆腐	180g	
ひじき(乾)	1g	
鶏ひき肉	40g	
酒	小さじ1/2	
A	玉ねぎ(みじん切り)	20g
	にんじん(みじん切り)	20g
	青ねぎ(みじん切り)	20g
	しらす干し	10g
	卵	1/4個
	片栗粉	大さじ2
	スキムミルク	大さじ1
	パン粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ1強	
砂糖	小さじ2	
サラダ油	小さじ1	

【1食分栄養価】

エネルギー	223kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	10.4g
食塩相当量	1.0g
カルシウム	170mg

栄養コラム

スキムミルクは、低脂肪で高たんぱく質。少量でもカルシウムやビタミンB群が補給できます。