



鮭の酒粕グラタン

栄養士コメント

酒粕はたんぱく質、ビタミンB群、食物繊維が豊富で栄養価の高い食品です。また体を温める作用があるため冷え性改善に効果的です。



作り方

：長いものは皮をむき5ミリ厚さの半月切りにする。しめじは子房にばらす。鮭は一口の大きさに切る。

：豆乳、酒粕、味噌、米粉をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。

：フライパンにオリーブ油を少量ひき、鮭、長いも、しめじを炒める。

： にしっかりと溶いた を入れとろみがつくまで炒める。

：グラタン皿に を入れ、チーズをかけ230のオーブンで15分ほど焼き色がつくまで焼く。

成分値 (1人分)

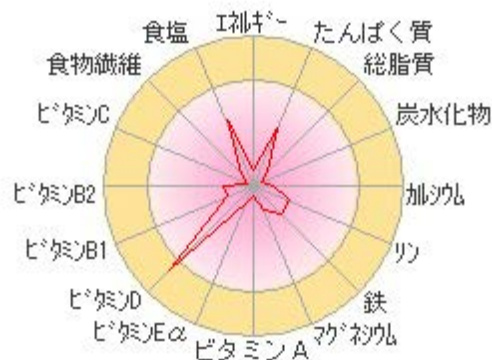
摂取値 単位

1. エネルギー	262 kcal
2. たんぱく質	24.2 g
3. 総脂質	8.6 g
4. 炭水化物	20.5 g
5. カルシウム	110 mg
6. リン	303 mg
7. 鉄	2.1 mg
8. マグネシウム	61 mg
9. ビタミンA	49 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	19.4 μg
12. ビタミンB1	0.24 mg
13. ビタミンB2	0.29 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	2.7 g
16. 食塩	1.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鮭	60 g
2. 長芋	60 g
3. しめじ(ぶなしめじ)	30 g
4. 黒こしょう	少々
5. 豆乳(無調整)	100 CC
6. 酒粕	10 g
7. 白味噌	1 小サジ
8. 米粉	1/2 大サジ
9. チーズ(ピザ用)	10 g
10. オリーブ油	少々



(範囲内です)