



# 鮭の豆乳チーズソース

## 栄養士コメント

鮭にはカルシウムの吸収を促進してくれるビタミンDが豊富に含まれています。

ソースには骨粗鬆症予防に効果的なイソフラボンをつつぷりと含んだ豆乳を使いました。チーズを加えることでソースにコクが出ます。



## 作り方

- ①鮭は焼いておく。玉葱はスライス、しめじは食べやすい大きさに裂いておく。ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋にバターをひき、ニンニクを炒める。
- ③ニンニクの香りが出てきたら、玉葱、しめじを炒める。
- ④玉葱、しめじに火が通ったら、豆乳を加え一煮立ちさせる。
- ⑤ソースが一煮立ちしたら粉チーズとこしょうを加え味を整える。

| 成分値 (1人分)  |          | 摂取値 | 単位 | 材料 (1人分)      |     | 分量  | 単位 |
|------------|----------|-----|----|---------------|-----|-----|----|
| 1. エネルギー   | 146 kcal |     |    | 1. 鮭          | 1   | 切   |    |
| 2. たんぱく質   | 20.7 g   |     |    | <ソース>         |     |     |    |
| 3. 総脂質     | 4.7 g    |     |    | 2. 玉葱         | 20  | g   |    |
| 4. 炭水化物    | 4.4 g    |     |    | 3. しめじ(ぶなしめじ) | 5   | g   |    |
| 5. カルシウム   | 46 mg    |     |    | 4. にんにく       |     | 少々  |    |
| 6. リン      | 247 mg   |     |    | 5. バター        |     | 少々  |    |
| 7. 鉄       | 1.4 mg   |     |    | 6. 豆乳(無調整)    | 50  | ml  |    |
| 8. マグネシウム  | 53 mg    |     |    | 7. チーズ(パルメザン) | 1/2 | 小サジ |    |
| 9. ビタミンA   | 81 μg    |     |    | 8. 黒こしょう      |     | 少々  |    |
| 10. ビタミンEα | 1.5 mg   |     |    | <添え野菜>        |     |     |    |
| 11. ビタミンD  | 25.6 μg  |     |    | 9. ほうれん草      | 20  | g   |    |
| 12. ビタミンB1 | 0.18 mg  |     |    |               |     |     |    |
| 13. ビタミンB2 | 0.24 mg  |     |    |               |     |     |    |
| 14. ビタミンC  | 10 mg    |     |    |               |     |     |    |
| 15. 食物繊維   | 1.2 g    |     |    |               |     |     |    |
| 16. 食塩     | 0.2 g    |     |    |               |     |     |    |

