



栄養課レシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します



鮭の ホイル焼き

カルシウムとビタミンDを一緒に摂ることができる一品です。旬の魚や野菜で作るのもおすすめ！

材料(2人分)

鮭 2切れ えのき 20g
塩 少々 しめじ 20g
玉ねぎ 60g しょうゆ 大さじ1
人参 20g とろけるチーズ ... 20g



1. 鮭に塩をふる。玉ねぎ、人参は千切り。えのきとしめじは2cm程度に切っておく。
2. ②をしょうゆで和える。
3. アルミホイルに鮭を置き、その上にチーズと②の野菜をのせて包む。
4. グリルまたはオーブンで15～20分焼く



こや豆腐の クリームシチュー

こや豆腐に含まれるイソフラボンには、骨粗しょう症や更年期障害、動脈硬化などの予防・改善の効果があります。

材料(2人分)

1. こや豆腐は水で戻し、一口大に切る。
2. 玉ねぎ、人参、いんげんも一口大に切る。
3. 鍋でサラダ油を熱し、①とシーフードミックスを焦がさないように炒める。
4. ②に水を加え、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
5. シチュールーを入れ溶かす。弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
6. 牛乳を入れてさらに約5分煮込んだら完成。

こや豆腐 8g(乾1/2個)
玉ねぎ 40g
人参 20g
いんげん 10g
シーフードミックス 20g
サラダ油 適量
シチュールー 12g(大さじ2)
水 100cc
牛乳 20cc