

## ロコモ予防レシピ

### 鮭缶と新じゃがのグラタン

1日3食、バランスのよい食事を適量とり、あわせて、骨づくり・筋肉づくりに欠かせない栄養素を積極的にとりましょう。鮭の缶詰を使用した手軽なレシピです。

#### <主な材料・2人分>

鮭水煮缶	1缶 (90g程度)
新じゃがいも	2個
玉ねぎ	1/2個
バター	10g
牛乳	150ml
ピザ用チーズ	適量
マヨネーズ	適量



#### <作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする、新じゃがいもは皮をむいて8mm程度の薄切りに水にさらし、水けを切る。
- ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。じゃがいもを入れ炒め、牛乳を入れて、じゃがいもが軟らかくなるまで煮る。
- ③ 鮭水煮缶は骨を取り除き、②に汁ごと加えて軽く混ぜ、2等分に分けて、耐熱容器に入れる。
- ④ ピザ用チーズをのせ、マヨネーズを回しかけ、オーブントースターでチーズに焼き色が付くまで5分焼く。

エネルギー 445 kcal 蛋白質 20.3 g 塩分 1.5 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)