

【秋鮭とかぶのクリーム煮】

☆骨の健康にはカルシウムが大切ですが、鮭やきのこに含まれるビタミンDは、腸管からのカルシウムの吸収を促進する働きがあります。カルシウムとビタミンDを一緒に取りましょう。

〈材料 3人分〉

秋鮭の切り身	3枚
小麦粉	大さじ3
油	大さじ1
かぶ（葉付き）	1個
しめじ	1/2パック
玉ねぎ	1/2個
牛乳	2カップ
コンソメ	小さじ1
バター	10g
塩	少々
粗挽き黒胡椒	少々



〈作り方〉

1. かぶは茎を1cm残して皮をむき、6等分のくし切りにし、茎は長さ3cmに切る。しめじは石づきを落として小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。鮭は塩をふって水気が出たらふき取り、小麦粉大さじ2をまぶす。
2. フライパンに油をひいて中火で熱し、鮭を両面焼く。軽く焼き色が付いたら一度取り出す。
3. 同じフライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎを炒める。色が変わったらかぶと茎、しめじを加え、しんなりしたら小麦粉大さじ1をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
4. 牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜ、とろみが付いたらコンソメを加えて鮭を戻し、3分ほど煮込む。塩で味を整え、器に盛り付けて粗びき黒こしょうをふる。

栄養価（1人分）エネルギー307kcal、タンパク質25.2g、塩分1.2g