



## 3月 食セミナーレシピ



### 【 鮭とブロッコリーのクリーム煮 】

(1人分あたり 291kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

鮭	320g	
酒	大さじ2	
玉ねぎ	150g	
ブロッコリー	200g	
じゃが芋	100g	
☆	牛乳	400cc
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	オイスターソース	大さじ1
	小麦粉	大さじ3
水	200cc	
油	小さじ2	
黒こしょう	少々	



<作り方>

- ① 鮭は1口大に切り、酒をかけ臭みを抜く。ブロッコリーは小房に分け、じゃが芋は1口大の乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油を引き、じゃが芋をしっかり炒めていく。じゃが芋に火が通ったら玉ねぎ、鮭を入れ炒め合わせる。鮭の色が変わったら水を加える。
- ③ ブロッコリーと合わせておいた☆を加えて、混ぜながら5~6分弱火で煮込む。
- ④ 黒こしょうで味を整えて出来上がり。

### 【 春菊とお麩の甘辛煮 】

(1人分あたり 33kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

春菊	120g	
麩	12個	
しめじ	100g	
☆	出汁	100cc
	砂糖	大さじ1
	醤油	大さじ1
	酒	大さじ1



<作り方>

- ① 春菊は洗ってざく切りに、お麩は水で戻してギュッと絞っておく。しめじは半分に切る。
- ② ☆を鍋に入れて、沸々してきたら春菊の茎としめじを入れる。
- ③ 春菊の茎がしんなりしてきたら、春菊の葉とお麩を入れ軽く汁気を飛ばして出来上がり。

**Point!** 鮭は高い抗酸化作用や疲労回復効果があるとされる赤色色素「アスタキサンチン」が含まれており、その他にも、コラーゲンやオメガ3系の脂肪酸、ビタミン類など、身体に良い物をたくさん含んでおります。しかし、身体に良いからと言って食べ過ぎは禁物。1日1切れを目安にしましょう。