

## 今月のオススメレシピ

2024. 1  
第118回  
担当: 森脇

## 第118回のテーマ「寒い日に食べたいあったかレシピ」

明けましておめでとうございます！

冷えた体を温めてくれるレシピをご紹介します。

## 鮭と白菜のグラタン



## 材料(2人分)

- ・鮭…2切れ(140g)
- ・白菜…1/8個(200g)
- ・玉ねぎ…1/2個(100g)
- ・バター…20g
- ・小麦粉…大さじ3
- ・牛乳…400ml
- ・コンソメ顆粒…小さじ1
- ・ピザ用チーズ…40g



## 作り方

調理時間:約30分

- ① 鮭は一口大に、白菜は3cm程度にざく切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 中火で熱したフライパンにバターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、鮭も加え、鮭に火が通るまで炒める。
- ③ ②に小麦粉を加え弱火にし、粉っぽさがなくなるまで炒めたら、牛乳を数回に分けて加えその都度よく混ぜ合わせる。
- ④ ③に①の白菜とコンソメ顆粒を入れ白菜がしんなりするまで煮る。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れピザ用チーズをかけた後250℃のトースターで5分程度焦げ目がつくまで焼いて完成です。



## 栄養成分量(1人分)

エネルギー:455kcal  
たんぱく質:30.1g  
脂質:24.3g  
炭水化物:35.5g  
食塩相当量:2.1g

## 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

鮭には血管の健康維持に役立つEPA・神経系の健康維持に役立つDHAが多く含まれていますが、焼く等脂を落としてしまう調理法だと脂とともにEPA・DHAが流れ出てしまうため、煮る・蒸す等の調理法がおすすめです。また、鮭にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDも豊富です。日光を浴びることで体内でも合成されますが十分な量ではないため、日照時間の短い冬は特に意識して摂りたい栄養素です。