

今月のオススメレシピ

2025. 10
第139回
担当:近藤

第139回のテーマ「旬の鮭を使ったレシピ」

暑さもやっと和らいできましたね。今回は旬の鮭を使ったレシピをご紹介します♪



鮭とかぼちゃのシチュー



材料(3~4人分)

- | | | | |
|----------|-------------|--------|-----------|
| ●生鮭 | 2切れ(約200g) | ●水 | 200ml |
| ●かぼちゃ | 1/4個(約350g) | ●小麦粉 | 大さじ2 |
| ●にんじん | 2/3本(約100g) | ●コンソメ | 小さじ2 |
| ●玉ねぎ | 1個(約100g) | ●牛乳 | 200ml |
| ●しめじ | 1/2株(約100g) | ●塩こしょう | 少々(約0.5g) |
| ●オリーブオイル | 小さじ2 | | |



調理時間:約40分



作り方

- ①生鮭は一口大に切り、骨と皮を取り除いておく。
- ②かぼちゃは一口大に切り、にんじんは薄さ5mm程度の半月切り、玉ねぎは薄切りにし、しめじはほぐしておく。
- ③かぼちゃは耐熱ボウル等に入れてラップをかけ600Wのレンジで5分加熱する。
- ④鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎとしめじ、にんじんを入れて玉ねぎの色が透き通るまで炒めたら、③を入れて炒め合わせる。
- ⑤④の野菜の上に鮭をのせ、鍋に蓋をして、中火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥鮭に火が通ったら水・小麦粉・コンソメを入れて混ぜ粉っぽさがなくなったら弱火にし、牛乳を少しずつ入れて混ぜる。
- ⑦塩こしょうで味を整えて、お好みで乾燥パセリを散らしたら完成！



栄養成分(1人分)
エネルギー:270kcal
たんぱく質:20.5g
脂質:8.2g
炭水化物:28.8g
食塩相当量:1.8g

Happy
Halloween!

管理栄養士からのひとこと



鮭に豊富に含まれるビタミンDは、骨の形成や成長に重要な栄養素でありカルシウムの吸収を助ける働きがあります。そのため、今回のレシピのようにカルシウムを多く含む牛乳などの乳製品と合わせると吸収率がアップ！ぜひ作ってみてください♪

