

# 鮭とチンゲン菜のクリーム煮

## 材料 2人分

生鮭 2切れ(140g) 塩・こしょう 少々 薄力粉(鮭用) 大さじ1/2(4.5g)  
チンゲン菜 1株(100g) 長ねぎ 1/2本(60g) ぶなしめじ 60g  
バター(鮭用) 小さじ2(8g) バター(クリーム煮用) 小さじ1(4g)  
薄力粉(クリーム煮用) 大さじ1/2(4.5g) 牛乳 200ml  
コンソメ 小さじ1/2(2g)

## 作り方

- ①生鮭は3等分に切り、塩・こしょうをふり、しばらく置いて表面に出た水分をキッチンペーパーでふき取り、薄力粉(鮭用)を茶こしでまぶす。
- ②チンゲン菜は4cmの長さに切り、株の部分は縦4~6等分のくし切りにする。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。ぶなしめじの石づきを取り、ほぐす。
- ③フライパンにバター(鮭用)を入れて中火で熱し、①の鮭を両面色よく焼き、皿に取る。
- ④③のフライパンにバター(クリーム煮用)を入れてチンゲン菜の株、しめじ、長ねぎを炒める。火が通ったらチンゲン菜の葉の部分を加えて、さっと炒め、薄力粉(クリーム煮用)を全体に振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤牛乳とコンソメを加えて、とろみがついてきたら③の鮭を戻し、温まったら完成。



## 栄養価 1人分

エネルギー 235kcal 食物繊維 2.4g  
たんぱく質 21.0g カルシウム 180mg  
脂質 12.5g 塩分 1.0g

毎月19日は「食育の日」

# あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して  
健康長寿!

「栄養、運動、社会参加」

3つのポイントを見直して  
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により  
心身が老い衰えた状態

今回は「鮭とチンゲン菜のクリーム煮」のご紹介です。  
チンゲン菜には抗酸化ビタミンとも呼ばれているβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが揃って含まれているので、高い抗酸化作用が期待でき、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病予防に役立ちます。ぜひお試しください♪

「食育とは?」と聞かれて答えることができますか?

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう!



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは  
QRコードから  
ご覧ください。