

鮭の豆腐クリームグラタン

(238kcal ・ 塩分 1.7g / 1人分)



【材料 / 2人分】

絹ごし豆腐	150g
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	1g
豆乳or牛乳	100ml
紅鮭	140g
白ワインor酒	大さじ1
しめじ	1/4房
しいたけ	2個
玉ねぎ	1/4個
小松菜	1/4束
バター	大さじ1
塩こしょう	少々
ピザ用チーズ	20g
粉チーズ	小さじ2
パン粉	大さじ1

【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで2分加熱し、ザルに10分置いて水切りする。
- ②豆腐とコンソメ、塩、豆乳を入れ、フードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜ、豆腐クリームを作る。(泡立て器でも可。)
- ③玉ねぎは薄切り、小松菜は3~4cm長さに切る。しめじとしいたけは石づきをとり、しめじは小房に分け、しいたけは4つに切る。
- ④鮭は骨を取り除き、一口大のそぎ切りにして、白ワインを振る。
- ⑤フライパンにバターを溶かし、まず玉ねぎを炒めてから、次に鮭、きのこ、小松菜の茎の部分を入れて炒める。最後に葉の部分を入れて炒め合わせ、軽く塩こしょうする。
- ⑥⑤をグラタン皿に入れ、②の豆腐クリームをかけてピザ用チーズをのせ、パン粉を振り、250度に熱したオーブンで10~15分焼く。

管理栄養士のひと言

～相乗効果（鮭+牛乳）～

ホワイトソースに使った豆腐には高血圧、動脈硬化、認知症を予防する「コリン」、更年期障害の改善、骨粗しょう症の予防、抗酸化作用、コレステロールや中性脂肪低下に働く「大豆イソフラボン」が含まれるため、鮭と豆腐の組み合わせは効果UPが期待できます。カルシウムが豊富な小松菜や乳製品、ビタミンDが豊富なきのこの組み合わせも抜群です。

秋が旬！ 鮭に含まれる豊富な栄養

アスタキサンチン：鮭の身のピンク色は天然色素のカロテノイドの一種の赤い色素成分です。強力な抗酸化作用があり、細胞の酸化を抑えるため、抗がん作用、免疫力強化、動脈硬化の予防に役立ちます。

紅鮭80gに1mg程度含まれます。(推奨摂取量 6mg/1日)

EPA・DHA：魚の脂肪に含まれる良質の不飽和脂肪酸です。

悪玉コレステロールや中性脂肪を下げ、血栓を防ぐため、動脈硬化や高血圧を予防します。