

『鮭と野菜のみそホイル焼き』



小松菜にはカルシウムが豊富に含まれており、ビタミンDを含む鮭やまいたけと組み合わせることで、カルシウムの吸収を助けます。さらに高カルシウム食材であるスキムミルクを加えることで手軽に栄養アップできる骨強化メニューです。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
231kcal	25.7g	8.5g	16.2g	274 mg	1.3g

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

125g

1日の
目標量の
約1/3

○材料 (2人分)

生鮭	2切れ	A	スキムミルク	大さじ5(30g)
塩	ふたつまみ		みそ	小さじ2
こしょう	少々		水	大さじ4
たまねぎ	1/2個		バター	10g
小松菜	100g			
まいたけ	50g			

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):約0.2g

○作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをふっておく。Aはよく混ぜ合わせておく。
- ② たまねぎは薄切り、小松菜はざく切りにする。まいたけはほぐす。
- ③ アルミホイルを2枚広げ、それぞれの半量の②、鮭、A、バターを順にのせて包む。もう半量も同様に作る。
- ④ フライパンに③を入れ、水(底1cmくらいの量)を入れて蓋をし、中火で5分、弱火で5分ほど蒸し焼きにして皿に盛る。

※加熱の途中で水が減ってきたら、補充してください。