

食推
さんの!

うま塩
レシピ

鮭と舞茸のクリームソース



隠し味にみそを入れることで、コクが出ておいしくいただけます。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」を
ホームページで紹介しています。

POINT

うま うま うま
“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」
塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として
普及する取組を行っています。

ブロッコリーは冷凍の物を使用し
ても良いです。鮭はビタミンDが豊
富な食材で、牛乳に含まれるカルシ
ウムの吸収を助けます。



鮭
用

材料(4人分)

- 鮭 4切れ
- 塩 1.2g (小さじ1/5)
- こしょう 少々
- 小麦粉 12g (大さじ1・小さじ1)
- 舞茸 160g
- 玉ネギ 80g
- ニンニク 8g
- サラダ油 8g (小さじ2)
- 牛乳 200cc (カップ1杯)
- みそ 16g (小さじ2・2/3)
- 塩 1.2g (小さじ1/5)
- こしょう 少々
- ブロッコリー 120g

作り方

- ① 鮭は1切れを3等分に切り、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ② 舞茸はほぐしておく。玉ネギは半分に切り、薄くスライスする。
- ③ ブロッコリーは一口大に切って茹で、水にさらし、水気を切っておく。
- ④ フライパンに油を熱し、ニンニクを炒め香りが立ったら、鮭を炒め、火が通ったら一旦取り出す。次に②を炒める。
- ⑤ 全ての材料に火が通ったら牛乳を入れ、優しく混ぜながら弱火で煮る。
- ⑥ 少しとろみがついたら、みそを入れ、塩・こしょうで味を調え、③を入れる。

★1人分 エネルギー168kcal
食塩相当量1.2g、たんぱく質15.2g
ビタミンD 21.3μg、カルシウム86mg

