



季節の素材で

医食同源

れしぴ

鮭ときのこの キッシュ風



今回の食材は「鮭」です。旬である鮭は、程よく脂がのり、栄養バランスがとてもよく、ビタミンやEPA・DHAが豊富で、現代人が不足しがちなミネラルやカルシウムも摂ることができます。

材料 【4人分】

鮭	2切れ
まいたけ	100g
しめじ	100g
椎茸	50g
玉ねぎ	1/2個
バター	5g
卵	2個
牛乳	80ml
ピザ用チーズ	30g
顆粒コンソメ	小さじ1
バター(容器に塗る用)	3g

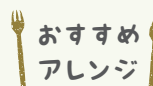
【1人分の栄養価】

[エネルギー] 181kcal

[塩分] 0.8g

作り方

- ① 鮭は皮を剥いて骨を取り除き、一口程度に切る。
- ② まいたけ、しめじを食べやすい大きさにほぐし、しいたけ、玉ねぎは5mm程度スライスに切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、①、②を鮭の身が崩れないよう注意しながら炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、冷まして粗熱を取る。
- ⑤ ボウルに卵、牛乳、チーズ、コンソメを入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤に④を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ 耐熱容器に薄くバターを引き、⑥を流し入れる。
- ⑧ 180～200度のオーブンで15～20分焼く。



おすすめ
アレンジ

牛乳を生クリームに替えて、容器に冷凍のパイシートを敷くと本格的なキッシュになります。



まいたけの栄養

まいたけは、WWF UK (世界自然保護基金 英国支部) が提唱する「Future 50 Foods (未来の食材 50)」、持続可能かつ栄養価の高い世界の食料システムを構築するための鍵となる50の食材に選ばれています。食物繊維の中でもβグルカンという成分が豊富に含まれており、βグルカンは免疫機能のサポートに繋がることが期待されています。

医療栄養科 管理栄養士

じんない わかな
陣内 稚奈

