

～鮭のほうれん草クリームソースがけ～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

鮭	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	1かけ
玉ねぎ	1/2個
しいたけ	2枚
しめじ	50g
ほうれん草	100g
豆乳	200ml
粉チーズ	大さじ1
A 黒こしょう	少々
白ワイン(酒)	大さじ1
レモンまたはレモン汁	適量
オリーブ油	大さじ1
ベビーリーフ	適宜



【作り方】

- ①生鮭は、塩・こしょうをしておく。
- ②にんにくはみじん切り、たまねぎ、しいたけは薄く切る。
しめじは小房に分ける。
- ③ほうれん草は鍋で茹でてから、食べやすい大きさに切っておく。
- ④①の生鮭は180度のオーブンで15分程度焼く。
- ⑤オリーブ油でにんにくを炒め、香りが出たらたまねぎ、きのこを加えて炒める。
- ⑥⑤に豆乳を少しずつ加える。(沸騰しないように注意)
Aも加え、味を調える。仕上げにほうれん草を入れさっと混ぜる。
- ⑦鮭を皿に盛り、レモン汁を鮭にかけ⑥のソースをかける。
- ⑧付け合せにベビーリーフを飾る。

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

クリームのコクとレモンの酸味が合った爽やかなソースです。レモン汁を鮭のほうにかけることで、ソースが、固まるのを抑えられます。豆乳を使うことで、エネルギー、脂質を抑えられますが、生クリームや牛乳でも代用できます。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
276	20.1	17.6	7.3	55	0.3
kcal	g	g	g	mg	g