

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

きのこことスモークサーモンの クリームチーズマリネ

運動の秋。ビタミンDで丈夫な骨を作りましょう

きのこや鮭に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進する骨の健康に必須の栄養素です。厚生労働省の示すビタミンDの1日の目安量をこの1品で摂ることができます。さらに、ビタミンDは太陽の光に当たることで皮膚でもつくられます。カルシウムとビタミンDを積極的に摂り、外で体を動かして骨に良い生活をしましょう。

きのこことスモークサーモンの
クリームチーズマリネ



スパニッシュ
シュオムレット



コンソメスープ

じゃこおにぎり



材料 (2人分)

スモークサーモン……………50g(4枚)
マイタケ…60g(2/3パック) シイタケ…60g(2,3個)
サツマイモ…80g おろしにんにく…小さじ1/2
オリーブ油……………小さじ1/2 塩・胡椒……………少々
◎クリームチーズ……………30g
◎牛乳……………大さじ1/2 ◎レモン汁…小さじ1/2

1. クリームチーズを室温に戻す。
2. ボウルに◎の材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
3. スモークサーモン・マイタケ・シイタケは食べやすい大きさに切る。サツマイモはさいの目切りにし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
4. オリーブ油を熱したフライパンで、おろしにんにく・マイタケ・シイタケ・サツマイモを炒め、塩・黒胡椒を振りかける。
5. 4を2のボウルに入れ、熱いうちにソースを混ぜ合わせる。少し冷めたら、スモークサーモンを加え、混ぜ合わせる。

(1人分:エネルギー 173kcal、塩分 1.2g)