

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

今回の素材
鮭



鮭とほうれん草の豆乳グラタン

寒い冬は空気が乾燥し、体も冷え風邪をひきやすい季節です。そんな季節にオススメな、免疫力を高め、体を温めるレシピを紹介します♪

今回の食材は「鮭」です。鮭の赤色はアスタキサンチンという色素によるものです。これは、強い抗酸化作用を持ち、病気に対する抵抗力を高める働きと、血行を改善し、悪玉コレステロールがたまるのを防ぐ働きもあります。つまり鮭には、風邪予防・動脈硬化の予防効果が期待できます。

さらに、グラタンのソースに使用した豆乳には、コレステロールを下げる作用や老化を防止する作用があります。また、豆乳にも抗酸化作用があり、美肌効果にも役立ちます。栄養たっぷりのグラタンで体を温め、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



鮭とほうれん草の豆乳グラタン

材料 (2人分)

生鮭	1切れ (120g)
ほうれん草	1/2束
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2株
じゃがいも	中3個
豆乳	400cc
チーズ (ピザ用)	40g
バター	10g
塩・こしょう	少々

《1人分あたり栄養素》
エネルギー 427kcal

管理栄養士の

ワン
Point

熱すると豆乳の表面に膜ができるので、時々混ぜましょう！

1

生鮭は6等分くらいに切り、塩・こしょうをふります。ほうれん草はざっと茹でておきます。

2

ベーコンを1cm幅に切り、玉ねぎはスライスにします。しめじは石付きを取り、小さく分けます。

3

じゃがいも(2個)は皮をむき、半分に切り、1cmの厚さに切ります。鍋に豆乳、じゃがいもを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、柔らかくなるまで煮ます。

4

熱したフライパンにバターを入れ、2のベーコン・玉ねぎ・しめじを炒めます。

5

じゃがいも(1個)をすりおろします。

6

3のじゃがいもが柔らかくなったら、生鮭、ほうれん草、すりおろしたじゃがいもを加え、ひと煮立ちしたら4を加え、ざっと混ぜ、塩・こしょうを加えます。

最後に味見をし、塩・こしょうで味を調えましょう！
好みでバターを足してもOKです。



7

6をグラタン皿にいれ、チーズを上にはらき、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼けば完成です！