

鮭の蒸しオムレツ きのことあんかけ



同居世帯の多い山口地区。高齢者の健康長寿を願いながらも、子供や若い世代にも喜ばれるレシピを考えました！
発酵パワーを持つ「塩こうじ」を使うことで、食材の旨味を引き出し、季節を味わえるような、ほっこりとした料理にしました。



1人分の栄養価

エネルギー	275kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	15.5g
食塩相当量	1.3g

材料(4人分)

生鮭切り身	4切れ
塩こうじ	小さじ2
卵	2個
絹豆腐	300g
みりん	小さじ2
玉ねぎ	80g
しいたけ	60g
えのき茸	40g
しめじ	40g
舞茸	40g
サラダ油	小さじ2
麵つゆ(2倍)	大さじ3
水	80cc
A { 片栗粉	小さじ2
{ 水	小さじ2
ブロッコリー	80g

作り方

- ① 鮭に塩こうじをまぶして30分位下味をつけておく。
- ② ①を平らな耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ500wで約2分加熱しておく。
- ③ ボウルに豆腐を入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。卵、みりんを加え、さらに混ぜ合わせる。
- ④ オープンシートを4枚用意し、③を4等分に分け、②をおいてくるむ。
- ⑤ ④を蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で約10分蒸す。
※ブロッコリーも一緒に蒸しておく。
- ⑥ 玉ねぎ、しいたけはスライス、他のきのこは小房に分ける。鍋にサラダ油をしき、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらきのこ類、麵つゆ、水を加えてきのこ類がしんなりするまで煮る。Aでとろみをつけ、あんを作る。
- ⑦ ⑤を皿に盛り、⑥をかけ、彩りにブロッコリーを添える。

Point!たんぱく質

鮭+卵+豆腐
卵に豆腐が入ることで
ふんわり♡

Point!食物繊維

水溶性食物繊維・腸内細菌のエサとなり、腸内環境を良好に保ってくれる

(海藻・大豆・ごぼう・きのこ・芋類・果物)

不溶性食物繊維・水分を吸ってふくらむ

→血糖値の上昇が穏やかになる

→便通の促進

(野菜・ごぼう・雑穀・きのこ・豆類)



低栄養予防に食品バランス

『ま・ご・た・ち・に・わ・や・さ・し・い』

