

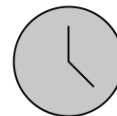
骨量アップ

鮭のグラタン

作成：北陸学院大学 健康科学学部 栄養学科

材料 (1人分)

● 生鮭	80 g	● バター	15 g
● 玉ねぎ	50 g	● 小麦粉	12 g
● 小松菜	60 g	● 牛乳	150 g
		● 塩こしょう	少々
		● ピザ用チーズ	20 g
		● 釜揚げしらす	7 g



調理時間

30分

✓ エネルギー 430kcal
✓ カルシウム 431mg



作り方

- ① 鮭に塩こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは薄切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ③ フライパンに1/3のバターを溶かし、鮭を焼き、皮を取りほぐす。
- ④ フライパンに残りのバターを溶かし、②を炒める。
- ⑤ ④に小麦粉を振り入れて、粉っぽさがなくなるまで炒めたら、牛乳を加え、弱火で煮詰め、塩こしょうで調味する。
- ⑥ ⑤にほぐした鮭を加えて、炒め合わせる。
- ⑦ ⑥をグラタン皿に移し、チーズ・しらすを散らし、200℃に予熱したオーブンで10分焼く。

ポイント

鮭やしらすに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にする栄養素です。
小松菜は、ほうれん草に代用可能です。小松菜やほうれん草に含まれるビタミンKは、カルシウムを骨に取り込み骨を強くする栄養素です。

