

鮭とじゃがいものミルク煮

2020年度作成



栄養価（1人分）

エネルギー 109 kcal

たんぱく質 8.6 g

塩分 0.5 g

材料（作りやすい分量）

- ・ 鮭切身 1切れ
- ・ じゃがいも（中） 2個
- ・ 水 100ml
- A
 - 〔 葉ねぎ（小口切り） 5cm
 - 〔 にんにく 1個
 - 〔 （すりおろし）
- ・ 牛乳 100ml
- ・ スライスチーズ 1枚
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ 黒こしょう 少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、薄切りにする。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで600w 4分加熱する。
- ② 分量の水を沸かし、①、鮭、Aを入れる。鮭は加熱して皮と骨を取り除く。
- ③ 牛乳を加えたら、ヘラでじゃがいもと鮭を崩しながら中火で煮詰める。
- ④ チーズ、塩を加え、混ぜる。皿に盛り付けて、黒こしょうをふる。

※じゃがいもは電子レンジで加熱したら粗熱がとれるまで放っておきましょう。火傷に気を付けてください。

コツ・ポイント

- ・ フレイル予防に、骨を丈夫にするビタミンDやカルシウムが豊富な品はいかがでしょうか。サラダに添える、オムレツの具にする、チーズをのせてグラタン風にするなどアレンジをお楽しみください。レシピは作りやすい分量でご紹介しましたが、4人分ほどあります。まとめて作っておくと便利ですが、2～3日で食べきりましょう。

