

◎メニュー名：鮭とかぼちゃの具沢山グラタン！

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：421kcal(1人分) | 食塩相当量：1.5g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

鮭	アスタキサンチン	記憶力向上	・・・認知症予防
ほうれん草	β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
牛乳	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
生鮭 (切り身)	150 g
かぼちゃ	150 g
ほうれん草	(茹でたもの) 60 g
玉ねぎ	50 g
牛乳	300ml
ピザ用チーズ	40 g
米粉	大さじ2
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々



作り方

①生鮭は一口大に切り、塩（少々：分量外）をふって5分位おいてから水気を拭き取る。かぼちゃは2cmの角切りにしてラップで包み、電子レンジ（600W）で2分加熱する。 ほうれん草は長さ3cmに切る。玉ねぎは繊維に沿った薄切りにする。
②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①の生鮭を加えて両面サッと焼き、一旦取り出す。
③②のフライパンに①の玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、牛乳・米粉・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。さらに①のかぼちゃ・ほうれん草を加えてとろみがつくまで煮込む。
④②の鮭を入れてさっと混ぜ、耐熱容器に入れる。上からピザ用チーズを散らし、オーブントースターで表面がこんがりするまで焼く。

パーフェクトレシピポイント

マカロニやごはんなどの主食になる糖質だけを加えるのではなく、良質なたんぱく質、ビタミン、カルシウムを意識的にプラスし、一皿ですっきりと栄養が摂れるようにするとよいでしょう。
鮭にはDHA・EPA、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも多く含まれます。クリーム系の料理に加えることで効果もアップします。
そこに鉄分豊富なほうれん草、ビタミン豊富なかぼちゃを加えることで、パーフェクトレシピへ！