



※ 胃腸・腎臓機能に不安がある方は注意が必要なレシピ

ヘルシークッキング第8号 「糖質制限」参照

# 鮭とキノコの豆乳鍋



牛乳を豆乳に変えて、糖質 0.3g カット!

## 材料 (2人分)

しめじ …………… 1パック(100g)  
 白菜 …………… 大2枚(300g)  
 鮭水煮缶 ……… 1缶(180g)  
 水 …………… 1カップ(200ml)  
 豆乳 …………… 1カップ(200ml)  
 A [ 塩 …………… 少量(1.5g)  
     ゆずこしょう … 少量(0.4g)  
     (こしょうでも可)  
 バター …………… 小さじ2(8g)

## 栄養成分表示：1人前あたり

エネルギー ……… 248kcal  
 たんぱく質 ……… 28.1g  
 脂質 …………… 10.8g  
 炭水化物 ……… 11.1g  
 糖質 …………… 7.5g  
 食塩相当量 ……… 1.1g

## 【作り方】

- ① しめじをほぐす。
- ② 白菜は葉と軸に分け、葉は2cm幅に切って(a) 軸は2cm幅のそぎ切り(β)にする。
- ③ ①と白菜の軸(β)、水を入れて中火にかけ、しんなりしてきたら鍋に缶汁を取り除いた鮭を入れ、煮立ったら蓋をして弱火で煮る。
- ④ 煮立ってから、豆乳、白菜の葉(a)を加える。  
フツフツしたら、Aの調味料を加える。
- ⑤ 器に盛りつけてバターをのせ、お好みで味を調節する。



## Menu column 調理のポイント

肉類や魚類・大豆製品などに含まれるたんぱく質は、身体の血液や筋肉を作るのに必要な栄養素です。たんぱく質を摂る量が少ないと、筋肉量が減ったり肌荒れ、貧血、むくみなどの症状を引き起こす恐れがあるため、しっかりと摂りましょう。

### 鮭のちから

- 一、**身体**の健康維持に必要なたんぱく質が豊富に含まれている。
- 二、DHAやEPAなど、体内の**LDL(悪玉)コレステロール**を下げる働きをする成分がある。
- 三、ビタミンCやビタミンEなど、抗酸化作用に優れた栄養素が入っており**免疫力の向上**に繋がる。

### 鮭の正しい使い方

#### 【鮭を選ぶポイント】

皮が綺麗な銀色で、身は鮮やかなオレンジ色。しっかりと身がしまっているものを選びましょう。ドリップ(汁)が多いものは傷んでいるものがあるため注意しましょう。

#### 【調理ポイント】

ホイルで包んだり、煮たり、蒸したものがおすすめです。

#### 注意!

塩鮭は塩分が多いため、摂り過ぎはむくみや血圧の上昇に繋がる恐れがあります。**生鮭を選びましょう。**