

鮭ときのこの味噌クリーム和え

副菜

主菜

《1人分：エネルギー249kcal 食塩相当量0.9g》



おすすめの食材 風味を落とさないために、水で洗わず、汚れは

生しいたけ 湿らせたペーパーで拭き取るのがおすすめ



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養 : ビタミンB群が多く、豊富に含まれるエルゴステロールは紫外線にあたるとビタミンDに変化し、カルシウムと一緒に摂ると骨粗しょう症を予防する効果が期待できます。うまみ成分であるグアニル酸は加熱すると増加し、香りとうまみがアップします。

選び方 : 全体的によく乾いていて軸が太く、短いものがおすすめです。傘が開きすぎず、白くて厚みがあるもの、裏のひだがきれい白く、変色や傷のないものを選びましょう。

材料	2人分
生鮭	160g
しいたけ	40g
エリンギ	60g
しめじ	50g
えのき	50g
★牛乳	70g
★みそ	大さじ2/3
サラダ油	大さじ1と1/2
小麦粉	小さじ1
酒	大さじ1/2

《作り方》

- 1 しめじとえのきは石づきを除き、手でほぐす。しいたけは軸を切り落とし、5ミリ幅で切る。エリンギは半分に切り、5ミリぐらいに切る。
- 2 鮭を4切れぐらいにそぎ切りし、酒をふり、小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンに油（大さじ1）を熱し、2を両面焼いて、皿に取り出す。
- 4 同じフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、1を炒め、3の鮭を戻し入れる。
- 5 4に★を混ぜ入れ、弱火で約2分煮る。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動（料理講座や市との協働事業など）を実施しています。

ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ（旧 府中栄養改善推進員の会）