

☆鮭とナスの豆乳味噌グラタン☆

旬の食材、鮭・白菜・ナスを使い、味噌で和風・豆乳でヘルシーな体温まる、あったかグラタン！



上からかけた
粉チーズが
こんがり焼け
て美味しい食
感☆

1人分

316kcal

材料／2人分

なす 120g (2本) 鮭 140g 白菜 280g 小ねぎ 60g 塩・こしょう少々 小麦粉大さじ3
豆乳 300cc (成分無調整) 味噌(白) 小さじ3 粉チーズ大さじ2.5 ごま油大さじ1

作り方

- ① フライパンにごま油をひき、鮭をのせる。両面焼けたらフタをして蒸し焼きにし、皿に取り出しほぐしておく。
- ② なすはへたを取り、たてに薄く切る。白菜は細切り、小ねぎは2cmほどのザク切りとトッピング用の小口切りにする。
- ③ ごま油をひいたフライパンでなすの両面を軽く焼いて、皿に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンで白菜・小ねぎを炒め、しなっとしてきたら小麦粉をふりかけながら炒める。
- ⑤ ④に豆乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせ、味噌を入れたらホワイトソースが完成！
- ⑥ ホワイトソースは塩・こしょうで味を調え、そこに鮭を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ 器にホワイトソースを入れ、なすをのせたら上から粉チーズをふりかけ、小ねぎをのせる。
- ⑧ オーブンで6～7分、チーズに焼き色がついたら出来上がり！

旬の食材



鮭

には

EPA(エイコサペンタエン酸)

や

DHA(ドコサヘキサエン酸)

、ビタミンA・ビタミンD・ビタミンEが多く、皮にはコラーゲンがたっぷり!!

EPA・DHA などの脂肪

記憶力のUP↑ 学習能力のUP↑に

効果があります！！

アスタキサンチン・・・鮭の産卵時季は、すごいパワーで川を上がります。

◆ **パワーの源** ➡ カロテノイドと同じ色素(緑黄色野菜に多く含む 🍅 🍅)

天然カロテノイドの一種の**アスタキサンチン**と言われています。

★ そのパワーはビタミンEの1000倍! ★

😊 **成人病**の予防にも効果があるので旬の今、美味しく工夫して食べてみてくださいね!!

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美