

老化予防レシピ

# 鮭とほうれん草の秋味ドリア

1人分

358kcal

🍁 🍃 🍂 🍁 材料/2人分 🍂 🍃 🍁

鮭 200g (2切れ) ほうれん草 140g (4束) すりおろしにんにく小さじ1 オリーブ油小さじ1  
小麦粉大さじ2 牛乳 400cc 塩・こしょう適量 バター10g とろけるチーズ 50g ご飯 300g

🍁 🍂 🍃 🍃 作り方 🍃 🍂 🍁

- ① 熱したフライパンに、オリーブオイルをひき、鮭を入れ7分をして中に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ② ①の皮と骨を取り除いてほぐしたものと、茹でて3cm長さに切ったほうれん草を、すりおろしたにんにくと一緒に炒める。
- ③ ②に小麦粉を入れ、全体に小麦粉がつくように炒める。
- ④ ③に牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、バターを入れたらゆっくりと温め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 耐熱皿にうすくバターを塗り、ご飯を入れ、上から④をかけ、とろけるチーズをのせて、200℃のオーブンで10分程焼き、チーズがきつね色になったら出来上がり！

今回のレシピは、産卵のために北海道に戻ってきた**‘秋鮭’**を使用！

筋子やいくらも美味しいですが、今時期の鮭は脂がたっぷりのってて美味しいです♪

**老化予防**や**がんの予防・改善**に効果的！

鮭には**“核酸”**という成分が多く含まれているのですが、核酸には以下のような効果があります。

**老化予防**

核酸は、細胞の新陳代謝を活発にし、新しい細胞を作る材料となる。  
成長期が終わると、体内で合成されなくなるので、食事での補給が大切です。

**がんの予防・改善**

核酸は傷ついた遺伝子を修復したり、発がん物質や放射線から細胞を守る働きがある。

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

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html>にて過去のレシピも公開中！！