

骨粗鬆症予防レシピ

# 秋鮭とかぼちゃとしめじのとろ〜りクリーム煮

1人分  
399kcal

## 材料/2人分

- ・秋鮭 2切れ (240g)
- ・かぼちゃ 100g
- ・しめじ 1袋 (100g)
- ・塩・こしょう 適量
- ・小麦粉 大さじ2
- ・牛乳 150cc
- ・生クリーム 30cc
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・パセリのみじん切り 適量

## 作り方

- ① 鮭は、両面に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶし、余分な粉をはたいて落とす
- ② しめじは石づきを切り落とし、バラしておく。かぼちゃは5mm厚さに切り、ラップをしてレンジ500wで2分程加熱する
- ③ 熱したフライパンに、オリーブ油をひき、かぼちゃと、鮭を皮の部分から入れて焼く。鮭の皮が香ばしく焼けたら、かぼちゃと共にひっくり返し、それと同時にフライパンの周りにしめじを入れてしんなりするまで火を通す
- ④ ③に牛乳を入れてとろみが出るまで煮込んだら、生クリームを入れてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整える
- ⑤ 器に盛り付け、上からパセリを散らしたら出来上がり！

秋鮭は、9~10月が旬です。



産卵のために戻ってくる今時期の鮭は、たっぷり脂がのって美味しいです♪

### 鮭を食べて骨密度UP!



骨密度を上げるには・・・

カルシウム  
ビタミンD  
たんぱく質

これらを含んだ食品を中心に摂ることが、骨密度を上げるポイント!

ちなみに・・・

ビタミンDは、肉類にはごくわずか、穀類や野菜には含まれません!

多く含む食材には・・・



しいたけや、きくらげなどのきのこ類、魚介類では鮭に多く含まれています。



## ビタミンD

鮭に含まれる**ビタミンD**には、**カルシウムの吸収を促進する働き**があるため、牛乳やチーズなどの**カルシウムの多い食品**と組み合わせると**吸収率がUP**します!



吸収率UPの組み合わせで、骨を丈夫に!

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.htm> にて過去のレシピも公開中!!