



トマッピーの食育レシピ

テーマ：__旬の食材（春）__

対象：__全世代__



【鮭と春野菜の豆乳クリーム】



材料（大人2人分）

鮭：2切れ
にんにく：1/3 かけ（2g）
玉ねぎ：1/4 個（50g）
キャベツ：50g
じゃがいも：1/2 個（30g）

A { 豆乳：200cc
みそ：大さじ 1/2
酒：小さじ 2
塩：少々
しょうゆ：小さじ 1

[1人前:エネルギー270kcal、たんぱく質 22.5g、脂質 15.5g、炭水化物 12.5g、食塩相当量 1.8g]

【作り方】

- ① 鮭はグリルもしくはフライパンで焼く。
- ② にんにくはみじん切り、じゃがいもは薄いいちょう切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。
- ③ 油でにんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツを軽く炒める。Aを入れて、野菜に火が通るまで弱火でしばらく煮る。
- ④ 器に鮭を盛り、上から③をかける。

春野菜を豆乳で煮て、最後に鮭にかけて食べます。
野菜もたっぷり食べられますよ。



（食生活改善推進員より）
野菜たっぷり！
最後にパセリを散らしても綺麗です。