

# 2019 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

9月

## ~骨強化レシピ~ 「蒸し鮭とアリゴ」

### 栄養価(1食当たり)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 303kcal |
| 炭水化物  | 16.6g   |
| たんぱく質 | 25.3g   |
| 脂質    | 14.5g   |
| 塩分    | 0.6g    |



この組み合わせが  
オススメ♪

- フランスパン
- コンソメスープ
- フルーツポンチ



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

野原拓実さん、水崎桃華さん、横川結衣さんが考案しました。

監修: 門 利恵先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

骨の構成成分である「カルシウム」が多く含まれる牛乳、チーズを使用しました。鮭に豊富に含まれるビタミンDは、腸管からのカルシウム吸収を促進する働きがあります。また、ビタミンDは日光に当たることで体内でも生成されます。食事のほか、軽い日光浴と適度な運動も骨強化には大切かと思えます。

※「アリゴ」とはフランス中南部地方の郷土料理です。ジャガイモに「トム・フレッシュ」というチーズを混ぜ合わせて調理したもので、よく伸びるのが特徴ですが、手に入りやすいモッツアレラチーズを使用しました。

### 材料と作り方 (2人分)

#### ~材料~

|           |           |
|-----------|-----------|
| じゃがいも     | 1個(150g)  |
| モッツアレラチーズ | 70g       |
| 牛乳(低脂肪)   | 40g       |
| バター       | 10g       |
| にんにく      | 1片(5g)    |
| 塩         | 少々        |
| こしょう      | 少々        |
| 鮭切り身      | 2切れ(150g) |

#### ~作り方~

- ① 鮭切り身をアルミホイルで包み蒸す。
- ② ジャガイモは1.5cm角に、モッツアレラチーズは5mm角に切り、にんにくはすりおろす。
- ③ 鍋に水をいれ中火でジャガイモを7~8分茹でる。
- ④ 柔らかくなったら水分を飛ばしてマッシャー又はフォークでつぶす。
- ⑤ 鍋にバターとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら④のマッシュポテトを加えなじませる。
- ⑥ モッツアレラチーズを加え全体をよく混ぜたら、牛乳を少しずつ加えて練るように混ぜ、塩とこしょうを加えて味を調える。

303kcal

