

鮭のチーズ焼き



鮭とチーズは相性抜群！きのこや野菜も一緒に美味しく食べることが出来ます。鮭の他にもたらなどの白身魚や鶏肉を使っても美味しく仕上がります。味付けは、濃口しょうゆの代わりにみそも◎

《材料》（2人前）

- ・ 鮭の切り身（生鮭） 2切
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ 玉ねぎ 40g
- ・ 人参 10g
- ・ しめじ 20g
- ・ えのき 20g
- ・ 料理酒 大さじ2/3
- ・ 濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・ とろけるチーズ 2枚
- ・ 乾燥パセリ 少々

《作り方》

- ① 玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。人参は皮をおき千切りにする。しめじは石づきを取ってほぐしておき、えのきは石づきを取って3cmくらいの長さに切っておく。
- ② 鮭の切り身の両面に塩コショウで下味をつけ、小麦粉を全体にまぶし、オリーブオイルをひいたフライパンにのせて、中火で両面を焼いて中まで火を通す。
- ③ ②の鮭を一度取り出す。（鮭は焼いた後骨と皮を取っておくと食べやすくなる）
- ④ フライパンに残ったオリーブオイルで玉ねぎ、しめじ、えのきをしんなりするまで炒め、料理酒・濃口しょうゆで味をつける。
- ⑤ 弱火にして、④の具材の上に鮭を乗せ、鮭の上にチーズをのせ、フライパンの蓋をして弱火で蒸し焼きにし、チーズが溶けたら乾燥パセリをかけ、完成。



《栄養ひとくちメモ》

鮭やきのこに多く含まれるビタミンDは、牛乳やチーズなどの乳製品に多く含まれているカルシウムの吸収を助ける働きがあるので、一緒に食べるのがおすすめです！

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
鮭のチーズ焼き	200	17.4	11.5	8.1	1.6
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2