るーしーのヘルシーレシピ

フライパン1つで主菜・副菜が出来る!
高齢期はたんぱく質摂取が大切です

いきいきシニアにオススメ

鮭と豆腐でふんわり柔らか♪

鮭バーグ

【1人分栄養価】　エネルギー 205kcal　たんぱく質 13.4g　脂質 6.8g
カルシウム 95mg　鉄　1.1mg　塩分 1.7g

【材料】(2人分)

- 生秋鮭…1切れ(80g)
- 木綿豆腐…1/3丁(100g)
- 玉ねぎ…1/4個(40g)
- 片栗粉…大さじ2
- 塩・コショウ…少々
- 油…大さじ1/2
- キャベツ…100g
- ぶなしめじ…1/2パック
- 水…大さじ1

A(調味料)
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2
- 片栗粉…小さじ1
- 水…50cc

【作り方】

①豆腐はキッチンペーパーに包み水切りする。
②玉ねぎはみじん切り、キャベツは3センチ角切り、しめじは石づきをとってほぐす。
③鮭の切り身をスプーンでこそげる。
④ボウルに玉ねぎ、豆腐、鮭、片栗粉、塩、コショウをいれ、よくこねる。
⑤④を2等分し、小判型にする。フライパンに油を熱し、ふたをして焼く。
⑥焼き目がついたら返し、周りにキャベツ、しめじを置き、水大さじ1をまわしかけ、ふたをする。
⑦キャベツがしんなりしたら、ふたを取りしっかり水気をとばし、皿にキャベツ、しめじを盛り、その上に鮭バーグをのせる。
⑧フライパンにAを入れよく混ぜてから、中火にかける。とろみがついたら、⑦にかける。

管理栄養士でもある「る～し～」が簡単で、栄養バランスばっちりレシピをお届け～♪