

【第39回／平成26年6月】

鮭とアスパラの簡単グラタンを紹介します。

鮭には良質なたんぱく質やビタミンB1、B2、D、不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などが多く含まれています。

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、骨粗鬆症予防をする働きがあります。

EPAやDHAは血液の流れをよくする働きがあるので、動脈硬化や血栓予防に効果があり、また、DHAは脳の発達を助けるとともに、老人性痴呆症の効果もあると言われていますので、お子さんから高齢者まで摂取して欲しい食材です。

旬のアスパラと、春の鮭を使ったグラタンの紹介です。

ホワイトソースを別鍋で作らずに、フライパンひとつでグラタンが手軽に作れますので、ぜひお試しください。



鮭とアスパラの簡単グラタン

材 料(4人分)

・ 鮭	2切れ	・ 小麦粉	大さじ2
└─ 塩	少々	・ バター	大さじ2
└─ コショウ	少々	・ 牛乳	400cc
・ 玉ねぎ	1個	・ 塩	小さじ1/3
・ アスパラ	6本	・ コショウ	少々
・ マッシュルーム	60g	・ ピザ用チーズ	40g
・ 小麦粉	大さじ1/2		
・ バター	大さじ1		

＝作り方＝

1. 鮭は一口大に切り塩・コショウをする。玉ねぎとマッシュルームは薄切り、アスパラは斜め切りにする。
2. 鮭に小麦粉をつけ、フライパンにバターを入れて鮭を焼き、取り出しておく。
3. 2のフライパンに、たまねぎとアスパラ、マッシュルームを加えて、軽く火を通し、小麦粉とバターを加え、牛乳を少量加えてよく混ぜる。
4. 残りの牛乳を2～3回に分けて加え、とろみがついてきたら塩・コショウで味を調える。
5. 耐熱容器に鮭を入れ、野菜とホワイトソースをかける。
6. ピザ用チーズをのせて、オーブンで焼上げて出来上がり。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	283kcal
タンパク質	19.0g
脂質	16.0g
炭水化物	15.4g
カルシウム	220mg
塩分	1.2g
食物繊維	1.9g

