



家族の健康ごはん

●料理制作・監修
岩崎啓子(管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。



1人分
エネルギー
323kcal
塩分 **1.3g**

ビタミンD+カルシウムで骨を丈夫に

さけのマスタードクリーム煮

材料(2人分)

生さけ 2切れ
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
にんにく 1/4かけ
玉ねぎ 1/2個
ブロッコリー 60g
オリーブ油 小さじ1
水 1/4カップ
牛乳 3/4カップ
粒マスタード 小さじ2
バター 小さじ1
小麦粉 小さじ1と1/2

作り方

- ① さけは塩、こしょうを振る。にんにく、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒めて端に寄せ、さけを入れて両面を焼いたら、水、ブロッコリーを入れてふたをし、沸騰したら弱火で7~8分煮た後、牛乳、粒マスタードを加えて煮立てる。



- ③ バター、小麦粉を耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で30秒加熱して、混ぜ合わせる。
- ④ ③を②の煮汁に溶いてとろみをつけ、塩、こしょう(分量外)で味を調える。

栄養学 メモ



さけ

赤い身に含まれるアスタキサンチンには、抗酸化作用があります。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なので、乳製品と組み合わせると骨が丈夫になります。

減塩 ワザ



粒マスタード・牛乳

粒マスタードの辛味、牛乳のコクによって、食塩量を減らしても、クリーミーでアクセントのある、深い味わいに仕上げるができます。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作り置きでカンタン!おいしい!やさごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。