

ビタミンDたっぷり！鮭ときのこのバター醤油炒め



【1人あたりの栄養量】

エネルギー	181kcal	食塩相当量	1.1g
たんぱく質	20.6g	ビタミンD	26.3μg

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

～ご高齢者元気シリーズ～



【材料(2人分)】

* 鮭	2切れ
* 酒	大さじ1
* 小麦粉	小さじ2
* バター	10g
* まいたけ	1/2パック
* えのきたけ	1/2袋
* 小ねぎ	少々
* 塩・コショウ	少々
* しょうゆ	小さじ1・1/2

【作り方】

- ① 鮭はお好みの大きさに切って酒を振り、10分程度おいた後小麦粉をまぶします。
バターは半分に分けておきます。
- ② まいたけ・えのきたけは食べやすい大きさにほぐし、小ねぎは小口切りにします。
- ③ フライパンを中火で熱してバター半分を溶かし、①を入れ、両面に焼き色が付くまで焼きます。
火が通ったら、お皿に取り出します。
- ④ 再びフライパンを中火で熱し、残りのバターを溶かしてまいたけ・えのきたけを炒めます。
しんなりしたら③を入れて、しょうゆを鍋肌から回し入れ、塩・コショウを加えて軽く炒めます。
- ⑤ お皿に盛り付け、小ねぎをちらします。



栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

鮭ときのこに豊富に含まれる
ビタミンDには、カルシウムの
吸収を高める働きがあります。
骨粗鬆症の予防に、カルシウム
だけでなくビタミンDも積極的
に摂取するのがおすすめです★

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士