

【エスシーグループ管理栄養士監修】 過去の人気レシピ NO.13

調理時間



鮭とブロッコリーのクリーム煮

25分

分量

2人分

材料	作り方
銀鮭(切り身) 2切れ(150g)	① 鮭を一口大に切り、小麦粉をまぶす。
小麦粉 5g	② ブロッコリーを一口大に切り、しめじをほぐす。
バター 大さじ1(12g)	③ フライパンにバターをひき、鮭を中火で片面2分半ずつ両面焼く。
ブロッコリー 1株(200g)	④ ③に②と水を入れ弱火で5分蒸し焼きにする。
しめじ 1パック(100g)	⑤ ④に混ぜ合わせておいた★を入れ中火で10分加熱し、とろみがついたらできあがり。
水 100cc(100g)	
★牛乳 300cc(310g)	
★塩 小さじ1/2(3g)	
★片栗粉 大さじ1(9g)	
★粉チーズ 大さじ1(6g)	

栄養価 (1人分)

☆ 栄養メモ ☆



21	グラム 炭水化物
27	グラム たんぱく質
22.1	グラム 脂質
2.3	グラム 塩分
259	ミリグラム カルシウム
12.9	マイクログラム ビタミンD

- ◆牛乳には骨をつくる材料である**カルシウム**が豊富！
カルシウムの1日の推奨摂取量は、女性は**650mg**、男性は**750mg**。
このレシピには**1/3日分以上**のカルシウムが含まれています◎
- ◆鮭・しめじなどのきのこにはカルシウムの吸収をUPさせる**ビタミンD**が豊富！
ビタミンDの1日の摂取目安量は**8.5µg**。1日分以上のビタミンKが含まれています◎
- ◆ブロッコリーには骨を丈夫にしてくれる**ビタミンK**が豊富！
ビタミンKの1日の摂取目標量は**150µg**。このレシピには**165µg**含まれています◎

【エスシーグループ管理栄養士監修】 過去の人気レシピ NO.14

調理時間



ブロッコリーとささみの濃厚みそヨーグルト和え

15分

分量

2人分

材料	作り方
ブロッコリー 1/2株(100g)	①ブロッコリーを一口大に切り、耐熱皿に並べラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱し、水気を切る。
鶏ささみ 1本(70g)	②別の耐熱皿にささみと酒を入れラップをして、電子レンジ(600w)で2分加熱し、冷めたら細かく裂く。
酒 大さじ1(15g)	③ボールで★を混ぜ合わせ、①と②を加えて和えたらできあがり。
★ヨーグルト(無糖) 大さじ3(50g)	
★みそ 小さじ2(6g)	
★すりごま 小さじ2(1.5g)	

栄養価 (1人分)

☆ 栄養メモ ☆



5.2	グラム 炭水化物
8.4	グラム たんぱく質
3.1	グラム 脂質
0.8	グラム 塩分

- ◆ブロッコリーには特に**ビタミンC**が豊富！ビタミンCの1日の摂取推奨量は**100mg**、ブロッコリー100gあたりに含まれるビタミンC量は**120mg**！
ビタミンCには抗酸化作用や免疫細胞を活性化させる働きがあり、風邪予防に◎
寒い冬に積極的に摂りたい栄養素です！
- ◆みそとヨーグルトはどちらも**発酵食品**のため相性抜群◎
すりごまを加えることでさらにコクと栄養価をUP！ごまは表面がかたい皮で覆われているためそのままでは栄養素をあまり吸収することができませんが、擦ったり練ったりすることで吸収されやすくなります◎



エスシーグループ