

若いうちから骨を丈夫にして 将来に備えよう！  
世代別健康に配慮したメニュー（若い世代）

鮭とさやえんどうと  
きのこの豆乳シチュー

1食分の参考献立



豆乳シチュー 海藻サラダ ごはん 果物

【材料】（2人分）

生鮭 …… 2切 (80g×2)  
塩 …… 1g (ひとつまみ)  
酒 …… 大さじ1  
小麦粉 …… 適量

さやえんどう …… 150g  
しめじ …… 100g  
水 …… 100cc

豆乳 …… 300cc  
塩 …… 小さじ1/4  
片栗粉 …… 小さじ2

スライスチーズ …… 4枚  
オリーブ油 …… 小さじ1  
こしょう …… 少々

【作り方】

- ① 生鮭は、食べやすい大きさのそぎ切りにし、塩と酒をかけて5分おく。  
キッチンペーパーで水けをふき、小麦粉をまぶす
- ② フライパンにオリーブ油をひき、鮭の両面をこんがり焼く
- ③ フライパンの汚れと油をキッチンペーパーで拭き取り、さやえんどう、しめじ、水を加え、蓋をして弱火で5分蒸し焼きする
- ④ さやえんどうが柔らかくなったら豆乳と塩と水を混ぜたものを入れ、とろみがついたらスライスチーズをちぎって入れ、こしょうを振り、器に盛る