



## 生鮭とキャベツのクリーム煮



### ■材料（4人分）

生鮭 - - - - - 2切れ      バター - - - - - 20g  
 日清オイリオ 日清こめ油 大さじ1      牛乳 - - - - - 400ml  
 ハウス食品 味付カレーパウダーバーモントカレー味 約小さじ1（3g）  
 ニップン こんな小麦粉ほしかった 少々（約大さじ1）  
 ハウス食品 ギャバン3g ローリエ（アメリカ産）1枚  
 鮭焼く 日清オイリオ 日清こめ油 大さじ1  
 キャベツ 5～6枚（300g） 塩 小さじ1/3  
 玉ねぎ 1/2個（100g）      ハウス食品 ギャバン19g ホワイトペパー 少々  
 ホールコーン 1袋（50g）      ハウス食品 ギャバン20g ナツメグ 少々

### ■作り方

#### <下準備>

- ・鮭は1切れを4つに切り、カレーパウダーを振る。
- ・キャベツはザクザクと3cm角位に切り、厚手のポリ袋に入れる。
- ・玉ねぎは薄切りにする。

- 1・キャベツはポリ袋の口を軽く折り曲げて耐熱皿にのせ、電子レンジで3分加熱する。
- 2・鮭に小麦粉をまぶす。深めのフライパンに米油を軽く温め、鮭を並べ入れてさっと焼き、一旦取り出す。
- 3・フライパンの油をキッチンペーパーで拭き、米油と玉ねぎを入れてひと混ぜする。火にかけて透き通るまで炒める。（※白く仕上げるので玉ねぎを焦がさないように注意）
- 4・バターを加えて炒めたら小麦粉を振り入れる。粉の白さがなくなったら牛乳を少しずつ加え、取り出して置いた鮭を加える。ローリエとホールコーンを加えて蓋をし、弱火で1～2分煮たらキャベツを加える。最後に白しょう、ナツメグで調味する。

■食塩相当量（一人当たり）1.1g

### ■健康応援ポイント

- ・野菜（キャベツ、玉ねぎ）が一人100g摂れます。
- ・「味付きカレーパウダー」を使うことによって鮭の生臭みを抑えられ、おいしく食べられます。
- ・生鮭と牛乳でたんぱく質やカルシウム、ビタミンD、B類（B2、B6、ナイアシン等）がおいしく摂取できます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム
253Kcal	13.8g	15.1g	12.6g	538mg	159mg
ビタミンD	ビタミンB2	ナイアシン当量	ビタミンB6	ビタミンC	食塩相当量
16.3μg	0.29mg	7.0mg	0.48mg	34mg	1.1g

### ■栄養価

（一人当たり）

## 健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況\*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

\*平成28年度福島県食行動実態把握調査



食事のバランスをチェックするランチョンマット