

管理栄養士のお手軽レシピノート

★缶詰で時短クッキング

鮭缶 de シチュー

缶詰レシピ
時短レシピ
魚を食べよう

＜材料＞（4人分）

- ・ 鮭缶… 1缶
- ・ 人参… 1/2本
- ・ フロッコリー… 1/2個
- ・ 玉ねぎ… 1/2個
- ・ コーン1/2缶
- ・ コンソメ… 小さじ2
- ・ 牛乳… 200ml



＜作り方＞

- ①人参はちょう切り、フロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に①と水2カップを入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ③火が通ったら、鮭缶を汁ごとと牛乳を入れ温めて完成！

～管理栄養士のあとがき～

鮭は実は白身魚であることをご存じですか？

鮭の身の赤い色は、天然色素の1つのアスタキサンチンによるものなのです。このアスタキサンチンは、老化の原因となる活性酸素を撃退する働きがあり、アンチエイジング効果（老化防止効果）があるとされています。

具材はご家庭にあるものを入れて、なるべく具たくさんにすると野菜をたくさん摂取でき、野菜から出汁も出るのでさらにおいしくなるのでおすすめです♪ 水煮缶を使用することで骨ごと食べることができ、牛乳も入っているのでカルシウムたっぷりのメニューです。

汁ごと使用するレシピなので、いつもより調味料は少なめにしてくださいね。

