



# 健康づくりのレ・シ・ピ ⑪



豆腐と長芋でふんわり  
鮭のとろろ蒸し

## 作り方

動画はこちら



- ① 鮭にこしょうを振る。  
①は混ぜ合わせておく。
  - ② フライパンにオリーブ油を入れ、鮭と長ねぎを入れて焼く。
  - ③ 鮭を裏返し、①をスプーンでのせ、水を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
  - ④ ③を皿に取り出し、ソースをかけ、スプラウトと長ねぎを添える。
- \* 長芋と豆腐は泡だて器で混ぜ合わせるとふんわり仕上がります。

## 材料 (2人分)

- ・ 鮭 60g×2切れ
- ・ こしょう 少々
- ・ 長ねぎ 3cm×4個
- ・ オリーブ油 大さじ1/2
- ①
  - ・ 長芋 (すりおろす) 50g
  - ・ 絹豆腐(つぶす) 20g
- ・ 水 大さじ2
- 【ソース】
  - ・ さとう 大さじ1/2
  - ・ 塩 小さじ1/4
  - ・ 酢 大さじ1
  - ・ オリーブ油 大さじ1/2
  - ・ こしょう 少々
  - ・ スプラウト 少々

## 献立例

レシピはこちら

金沢健康づくり栄養士の会



主菜

鮭のとろろ蒸し

副菜

青菜のピーナツ和え

汁物

豆乳のポタージュ

主食

ごはん (150g)

合 計



| 栄養価 (1人あたり)   | エネルギー | たんぱく質 | 塩分  |
|---------------|-------|-------|-----|
|               | kcal  | g     | g   |
| 主菜 鮭のとろろ蒸し    | 166   | 14.7  | 0.8 |
| 副菜 青菜のピーナツ和え  | 34    | 2.4   | 0.7 |
| 汁物 豆乳のポタージュ   | 97    | 3.5   | 0.7 |
| 主食 ごはん (150g) | 234   | 3.8   | 0   |
| 合 計           | 531   | 24.4  | 2.2 |

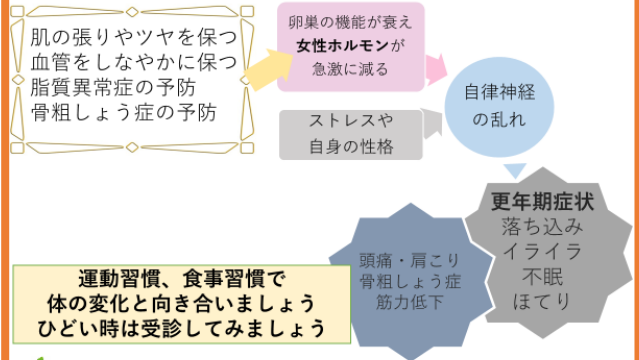
# 女性の健康

～更年期を乗り切る食事のコツ～

## 更年期は、なぜきつい？



## 女性ホルモンの働き



## これからの自分の体を考える



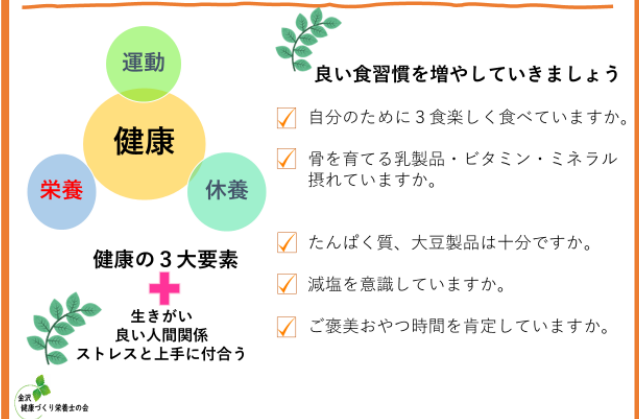
## 更年期をラクにする食事と栄養



## 自分をごきげんにしてくれるお茶の時間



## いつまでも元気で素敵な女性でいるために



作成：金沢健康づくり栄養士の会  
発行：公益財団法人 金沢健康福祉財団  
TEL：076-222-0102

金沢健康福祉財団  
公式YouTubeチャンネル



2023年3月発行