

鮭のロール白菜

—— 冬に食べてほしい一品 ——



栄養士の卵がイチオシのレシピを紹介

栄養指導係監修

分量(一人分)

鮭	70g (切り身 約1枚)
白菜	80g (葉1~2枚)
マイタケ	20g
たまねぎ	10g
にんじん	15g
コーン	10g
水	200ml
コンソメ	2g
牛乳	100ml
バター	10g
小麦粉	15g
塩コショウ	適量

作り方

- 1 白菜は洗ってからお湯でゆで、巻きやすくしておく。鮭は骨があれば取り除き、塩コショウで下味をつける。
- 2 たまねぎ、にんじんは洗って皮をむき、食べやすい大きさに切る。マイタケは手でほぐしておく。
- 3 白菜で鮭を包む。マイタケ、たまねぎ、にんじん、コーンの半分も合わせて包む。

4 巻き終わりを下にして鍋に入れ、水とコンソメを加えて、火にかける。沸騰したら、ふたをして弱火で煮込む。



5 煮込んでいる間に、耐熱ボウルにバターを入れ、電子レンジで溶かす。バターに小麦粉を加え、よく混ぜる。



6 耐熱ボウルに牛乳を加え、よく混ぜる。電子レンジ600Wで吹きこぼれに注意しながら二分加熱する。



7 加熱が終わったら、よく混ぜてから鍋にマイタケ、たまねぎ、にんじん、コーンの半分も加える。10分程煮込んで完成。



栄養価

エネルギー
327kcal

たんぱく質
21.9g

脂質
15.5g

ビタミンD
23.8 µg

カルシウム
166mg

食塩相当量
1.4g

一口メモ

今回はビタミンDに関するお話です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素です。不足すると、骨粗しょう症や骨軟化症といった欠乏症や骨折が起きやすくなります。日本人の食事摂取基準では骨折リスクを上昇させないビタミンDの目安量(成人で8.5 µg)が設定されています。ビタミンDは、日光(紫外線)を皮膚に浴びることで体内でも生成されます。しかし、北海道の冬は太陽の出ている時間が短く、紫外線量も少ないため、ビタミンDの体内生成に必要な量の日光を浴びることができず、ビタミンDの不足に繋がってしまいます。そこで、ビタミンDの不足を防ぐために、ビタミンDが多く含まれている鮭やマイタケを使ったレシピを考えました。また、カルシウムも合わせて摂れるように、ソースは牛乳を使ったホワイトソースにしてみました。

もちろん、日光を浴びなくてもいい、というわけではないので、晴れた日にはしっかりと日光を浴びましょう！また、ビタミンDには過剰症(高カルシウム血症や腎障害など)もあるので、摂りすぎ(100 µg)には注意しましょう。北海道の冬を健康的に過ごせるように願っています。

紋別高校出身の栄養士のたまご

名寄市立大学3年伊藤達也さん。令和元年11月に当院で臨地実習を行いました。「人の役に立てる管理栄養士を目指して日々勉強していきたいです。」

