



1人分の栄養価

エネルギー 396kcal、カルシウム 200mg、塩分 2.0g



鮭の洋風うどん

～骨粗しょう症予防レシピ～

～作り方～

- 1 鮭の骨と皮を取り除いてひと口大に切り、分量外の塩、こしょうで下味をつける。玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを除きほぐす。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 ブロッコリーを耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで2分程度加熱する。
- 3 冷凍うどんを1玉につき電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 4 フライパンにバターを溶かし、「1」を炒め、火が通ったら「2」を加える。
- 5 牛乳、うどん、コンソメを加え、混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
- 6 ピザ用チーズを加えて火を止め、うどんに絡ませながら余熱で溶かす。塩、こしょうで味をととのえる。



～材料（4人分）～



- ・冷凍うどん…4玉
- ・鮭…2切れ
- ・玉ねぎ…1/2玉
- ・しめじ…1パック
- ・ブロッコリー…1/2株
- ・牛乳…350ml
- ・ピザ用チーズ…40g
- ・バター…10g
- ・コンソメ…小さじ2
- ・塩、こしょう…少々

