



◆◆ ストレス・不眠が気になる方のレシピ ◆◆

主菜 サーモンときのこクリームソース

【材料(2人分)】

サーモン …… 2切れ

ほうれん草 …… 2株(さっとゆでてから3cm幅に切る)

じゃがいも …… 中1個(蒸してからつぶして塩、こしょうで味を整える)

小麦粉 …… 大さじ2

バター …… 20g

牛乳 …… 300cc

まいたけ …… 50g(1/2パック)

しめじ …… 50g(1/2パック)

しいたけ …… 2個

パセリ …… 少々



<調味料>

塩 …… 少々

オリーブオイル …… 少々

片栗粉 …… 少量

【作り方】調理時間:30分

1. フライパンにバターを溶かし、きのこ類を炒める。しんなりしたら小麦粉をまんべんなく振り入れ、さらに軽く炒めてから牛乳を加え、弱火でとろみがつくまで火にかける。塩、こしょうで味を調える。
2. フライパンに油をひき、弱火で鮭の両面を焼く。焼き目がついたら白ワインを加え、ふたをして蒸し焼きにする。
3. 耐熱容器につぶしたじゃがいも、ほうれん草、サーモンの順にのせ、上から(1)のホワイトソースをかける。
4. 仕上げにパセリを飾る。

👉 このレシピのポイント… サーモン

このメニューの核となる食材は「サーモン」です。

鮭(サーモン)は、産卵のために川の流れに逆らって泳ぎ続けます。つまりサーモンの筋肉には、それだけの労働に耐えられる「力」が宿っているのです。だからサーモンを食べると、我々はその「強靱な筋力・体力」を頂くことができます。不眠でなくても、鮭(サーモン)を普段から食べていると、体に力をつけることができます。