

鮭とポテトのクリーム煮



材料 (大人2人分)

- 生鮭……………2切れ(140g)
コーン缶詰(クリームタイプ)……………80g
牛乳……………200ml
フライドポテト(冷凍)……………80g
バター……………4g
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々



作り方

- ① 鮭は、うろこや骨を取り除く。
- ② 鍋に3～4cm幅に切った鮭とフライドポテトを入れてコーン缶詰と牛乳を加えて火にかける。
- ③ 鮭に火が通ったら、バターと塩・こしょうで調味する。



鮭の皮や隠れた骨も丁寧に取りのぞくと食べやすくなります。

栄養価 (大人1人分) ※子どもは大人の半量を目安にしましょう。

- エネルギー：259kcal
- たんぱく質：20.6g
- 脂質：9.6g
- 炭水化物：22g
- 食塩相当量：1.1g

おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

主食・主菜・副菜をそろえよう!

幼児期は、これからの食生活の基礎がつけられる大切な時期です。日中は体をいっぱい動かして、しっかりお腹を空かせて、おいしく食事が食べられるように生活をとのえましょう。



【**主食**・**主菜**・**副菜**】を基本にすると、栄養バランスがととのいます。

主食・・・からだや脳を動かすエネルギー源

ごはん、パン、めんなど

主菜・・・発育に必要なからだをつくるもと

魚、肉、卵、大豆製品など

副菜・・・からだの調子をととのえる

野菜、いも、海そうなど



ちばし食育レシピ

【**栄養相談**】を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。(予約制)

施設名	所在地	電話番号
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 Qiball (きぼーる) 13階	043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221