



大阪市食育推進キャラクター  
「たべやん」



濃厚でほっこり温まる！

## 鮭のレモンミルク鍋

### 【材料】 1人前

鮭(皮なし・無塩)	1切れ(85g)
にんじん	40g
しめじ	70g
アボカド	1/2個(100g)
白菜	1/8個(200g)
レモン	1/2個(50g)
水	150mL
牛乳	100mL
味噌	10g
コンソメ顆粒	小さじ1(2.7g)

### このレシピのポイント

アボカドを鍋の具材として入れることで、よりクリーミーでコクのある仕上がりになります。鮭にはアスタキサンチン、アボカドにはビタミンE、レモンにはビタミンCが含まれ、これらの栄養素を同時に摂取することで、抗酸化作用の相乗効果があります。

本レシピでは秋鮭を使用しました。食べ終わった後のスープには、うどんを入れたり、ごはんを入れてリゾットにするのもおすすめです！

🕒 調理時間 **30分** 食塩相当量 2.7g カロリー 428kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	24.6g	食物繊維	11.8g
脂質	23.0g	ビタミンK	149μg
炭水化物	23.8g	ビタミンC	64mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①しめじは石づきを落とし、小房に分ける。にんじんは皮をむいて厚さ3mm程度の輪切りにする。レモンはよく洗い、厚さ2mm程度の輪切りにする。白菜は3cm幅に切り、アボカドは種と皮を取って約8mm幅に切る。
- ②鮭は小さじ1/3の塩(分量外)を振る。10分置いたら水洗いし、水気を拭き取って3等分に切る。
- ③鍋またはフライパンに水、コンソメ顆粒を入れ、沸騰したら味噌を溶かし入れる。鮭、にんじん、しめじ、白菜を加え、蓋をして中火で7~8分煮る。
- ④牛乳を加え、蓋をせずに弱火で2~3分煮る。煮立ると、牛乳が分離してしまうため、温める程度にする。
- ⑤アボカドを加え、レモンをのせたら完成。

ももんが作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科