



家族の健康ごはん

●料理制作・監修
岩崎啓子(管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。



ぶりの蕪蒸し きのこあんかけ

かぶら

簡単にできる上品な一品

1人分
エネルギー
258kcal
塩分 **1.3g**

材料(2人分)



ぶり	2切れ	片栗粉	小さじ1と1/2
塩	少々	水	小さじ3
酒	小さじ1	練りわさび	少々
とろろ昆布	2つまみ		
卵白	1/2個		
かぶ	2個		
えのき	1/4パック		
しめじ	1/4パック		
だし汁	3/4カップ		
みりん	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
塩	少々		

作り方



- ①耐熱皿にぶりをのせ、塩、酒をまぶし、とろろ昆布をのせる。かぶの葉があれば、切ってぶりの横におく。ラップをして、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ②卵白は角がピンと立つまで泡立



- ③えのきは根元を切り落とし、3等分の長さに切る。しめじは根元を切ってほぐす。鍋にきのこ類とAを入れてさっと煮る。水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。
- ④③を②にかけて、わさびを添える。

栄養学メモ



しめじ

腸内環境を整え、コレステロールの上昇を抑制する食物繊維、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富。疲労回復に効果的なリジン(アミノ酸)も含まれています。

減塩ワザ



あんかけ(片栗粉)

味つけをとりみのある「あん」状にすると、食材の周りにまとわせることができ、食塩量が少なくても塩味や旨味をしっかりと感じられます。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん!』(ともに、日本文芸社)など多数。

記事提供：
株式会社 保険出版