

## 鮭のテリーヌ《主菜》



エネルギー 177kcal

塩分 1.2g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

鮭にはEPAが含まれています。EPAには、血中コレステロールや血圧、血糖値を下げる働きがあるため、脳血栓や心筋梗塞の予防につながります。

 阿知須共立病院 栄養科

## 鮭のテリーヌの作り方

### 材料（6人分）

鮭(皮・骨なし)	420g
卵白	4個分
塩	ひとつまみ
生クリーム	25ml
白ワイン	大さじ1
コンソメ	小さじ2
ブロッコリー	240g
塩	少々
トマト	120g

電子レンジ対応の耐熱容器  
9cm×19cm×8cm  
を使用しています。

- ① 鮭をフードプロセッサーでペースト状にする。
- ② ①に卵白、塩、生クリーム、白ワイン、コンソメを加え、さらにペースト状にする。
- ③ 耐熱容器にクッキングシートをしく。
- ④ ②を③に入れて、表面をならしラップをかけ、電子レンジ500wで20分加熱する。
- ⑤ ブロッコリーを塩ゆでにする。
- ⑥ トマトをくし形に切る。
- ⑦ ④が冷めたら容器から取り出し、切り分ける。
- ⑧ ⑦を皿に盛り、ブロッコリーとトマトを添える。

