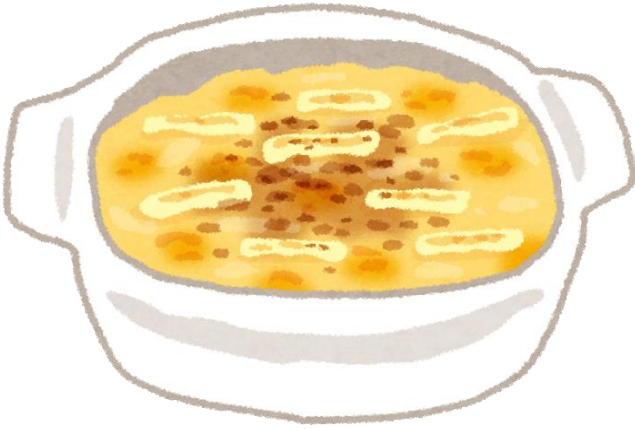


鮭としめじの豆乳ドリア



豆腐・豆乳は、トリプトファンが含まれています
トリプトファンは、精神の不安を促す脳内物質セロトニンの原料となるのでうつの方に重要な成分です

材料(2~3人分)

ご飯	茶碗2杯分
豆腐	80g程度
豆乳	300cc
ミックスベジタブル	お好みで
塩鮭	2~3切れ
しめじ	1/2パック
ピザ用チーズ	お好みで

イラストはイメージです

1. フライパンに、ご飯と崩した豆腐を平らに敷き詰めます
2. その上にミックスベジタブルを散らします
〔冷凍のままでOK!!〕
3. その上に冷凍の鮭を上を皮むきにしてしめじをまき散らかす
4. 豆乳を、ご飯にかかるくらいの量入れます
5. 鮭の赤みがなくなるまで、弱火で火を通します
6. 火を止めて、チーズをいれ、余熱で5~10分ほどチーズが溶けたらできあがり