

食改さんの健康料理 NO. 52

【今月のメニュー】

鮭のホイル蒸し

食生活改善推進員

三谷 富子さん(左)
山口 伯子さん(右)



暖かい日差しの中、色とりどりの花が春を出迎えます。今月は、簡単にできてとってもヘルシーな「鮭のホイル蒸し」を紹介します。

甘塩鮭を使うので、味付けはコショウと酒だけ。アルミホイルに玉ねぎを敷いて、鮭とシメジをのせて包んで蒸したら出来上がり！忙しいときにとっても便利です。

鮭には、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、血行をよくして肩こりを解消したり、胃腸を温めたりするビタミンEや脳細胞を活性化するDHA(不飽和脂肪酸)に富んでいるので、疲れやすい方にもおすすめの魚です。

また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが多いのも特徴で、カルシウムの多い牛乳やチーズ、青菜などと組み合わせるのもおすすめです。

油を使わないのでとってもヘルシーで、短時間でできるので、ぜひお試しください。

材料・分量		2人分	
・ 鮭(甘塩)...	2切れ(1切れ60g)	・ 玉ねぎ...	小1/2個
・ コショウ...	少々	・ シメジ...	1/2パック
・ 酒...	小さじ1	・ レモン...	1/3個
		・ アルミホイル...	30cm角2枚
1人分の栄養素量			
エネルギー	149kcal	カルシウム	29mg
たんぱく質	14.8g	食物繊維	2.6g
脂質	7.1g	塩分	1.1g

- ① 鮭に酒、コショウをふる。
- ② 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。シメジは石づきを取り、ほぐしておく。(大きいものは、半分に切る)
- ③ ホイルに6等分した②の玉ねぎを敷き、鮭を1切れずつのせ、その上に6等分したシメジをのせて包む。
- ④ フライパンに③を並べ、水1カップを入れてふたをし、強火で沸騰させる。沸騰したら中火にして、10分位蒸す。
- ⑤ 器に④を盛り、くし形切りにしたレモンを添える。

ごんにちは赤ちゃん

4月生まれ

6月で1歳になる赤ちゃんを募集!

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字程度)を添えて4月30日(木)までに広報広聴課へ。上句号・中句号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



市井琴寧ちゃん (大岩田)



杉田鈴々愛ちゃん (菅谷町)



松本梓秀ちゃん (乙戸南一丁目)



立花爽佑ちゃん (中神立町)



小野咲春ちゃん(木田余業台二丁目)



遠藤陸人ちゃん (田中一丁目)



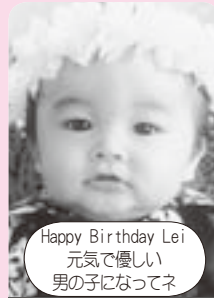
牧浦卓真ちゃん (中神立町)



近江陽太ちゃん (東真鍋町)



藤澤柚希ちゃん (右碓)



久松礼ちゃん (富士崎一丁目)



磯部莉緒ちゃん(おお野八丁目)



鬼澤悠ちゃん(木田余業台四丁目)