

# 今月のレシピ

栄養豊富な旬の魚を食べて健康に

## 鮭のホイル焼き みそマヨソース

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

### 【材料(2人分)】

- ◆ サケ ……2切れ(160g)
- ◆ 塩・こしょう ……少々
- ◆ タマネギ ……1/2個(100g)
- ◆ ピーマン ……2個(80g)
- ◆ カボチャ ……2切れ(40g)
- ◆ シメジ ……1袋(100g)
- A ● みそ ……小さじ2
- マヨネーズ ……大さじ2



### 【作り方】

- 1 サケに軽く塩・こしょうを振る。
- 2 タマネギは繊維に沿って薄く切る。ピーマンは縦半分に切り、ワタと種を取って細く切る。カボチャは1cmほどの厚さに切る。シメジは下の硬い石づきの部分を取り、小さくほぐしておく。
- 3 Aを混ぜてソースを作る。
- 4 25cm×30cmほどのアルミホイル2枚にサケをそれぞれ1切れずつ置き、タマネギ、ピーマン、カボチャ、シメジをのせて3を全体にかける。
- 5 食材を覆うようにアルミホイルで包む。
- 6 オーブントースターで18分ほど焼く。



### フライパンでも作れます

フライパンに5を並べ、1cmほど水を注ぎふたをして加熱。水が沸騰したら弱めの中火で10分蒸し焼きにする。

●札幌市食生活改善推進員\*協議会が考案したレシピ  
※各区保健センターで規定の講座を受講後、地域で食育のボランティア活動をしている方

### 今月のポイント

### 積極的に魚を食べよう

私たちの体に欠かせない栄養素が豊富に含まれている魚。特に、旬の魚は安く買える上に脂がのっていておいしいので、積極的に献立に取り入れてみましょう。

### 魚に含まれる主な栄養素と働き



- タンパク質…骨や筋肉をつくる
- ドコサヘキサエン酸(DHA)…脳の働きを活発にする
- エイコサペンタエン酸(EPA)…血液をサラサラにする など

広告