

【第28回目／平成25年7月号】

鮭の柚子味噌ホイル焼きを紹介します。

鮭には、良質なたんぱく質やビタミンB1、B2、Dなどが多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復や食欲不振を和らげるのに有効な栄養素です。

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進して、骨粗鬆症を予防する働きがあります。カルシウムを多く含む乳製品や、大豆製品と一緒に調理すると効率よくカルシウムを摂取することが出来ますので、成長期のお子さんや、中高年の方に摂取して欲しい魚です。

今月は、鮭のホイル焼きの紹介です。

ホイル焼きには、カルシウムを多く含む大豆製品を使い、また、油を使わずに、ヘルシー（減る脂肪）に仕上げましたので、ぜひお試しください。



鮭の柚子味噌ホイル焼き

材 料(4人分)

・ 鮭	4切れ	A	味噌	大さじ2
・ 玉ねぎ	1個		砂糖	大さじ1
・ パプリカ (赤)	1個		酒	大さじ2
・ ピーマン	30g		柚子コショウ	小さじ1
・ しめじ	1袋	・ アルミホイル		適宜

＝作り方＝

1. 鮭は洗って水けをふき取る。玉ねぎは薄切り、ピーマンとパプリカはせん切りにする。しめじは洗って小房に分けておく。
2. 小鉢にAを入れて、ゆず味噌を作る。
3. アルミ箔に、玉ねぎをのせ、鮭、しめじ、パプリカ、ピーマンをおき、柚子味噌をかけてホイルの口を閉じる。
4. オーブントースターで10～15分焼いて出来上がり。

* 野菜はキャベツや人参、なす等お好みの野菜に代えても美味しくいただけます。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	153kcal
タンパク質	17.9g
脂質	3.6g
炭水化物	10.9g
カルシウム	32mg
塩分	1.4g
食物繊維	1.7g