

(広報いが市 平成 25 年 10 月 1 日号掲載)

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

さけの 味噌マヨネーズ焼き



EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富な鮭で、動脈硬化など生活習慣病の予防に!

鮭は良質のたんぱく質や EPA・DHA を多く含みます。身が赤いのはアスタキサンチンという色素成分によるもので、強い抗酸化作用をもつため悪玉コレステロールの酸化を抑えられています。ビタミン C や食物繊維が豊富な緑黄色野菜・きのこ類と組み合わせることで動脈硬化の予防が期待できます。

材料 (2人分)

- 生鮭 (サーモン) 2 切れ
- 酒 少々
- 塩 少々
- こしょう 少々
- しめじ 1/2 パック
- みそ 16 g (大さじ 1 杯)
- マヨネーズ 10 g (大さじ 1 杯)



1. 鮭の表面に、酒・塩・こしょうをふっておく。しめじは石づきを取りほぐす。
2. 鮭をほぼ火が通るまで焼く。
3. みそ・マヨネーズ・しめじを混ぜ、アルミホイルにのせた 2 の鮭の上ののせ、オーブントースターで 5~7 分、少し焦げ目がつくぐらいに香ばしく焼けたらできあがり。
(1人分:エネルギー:162kcal・塩分:1.3g)