

秋鮭の味噌ヨーグルト焼き

鮭は良質なたんぱく質を含み、脂肪分もDHAやEPAやEPA等不飽和脂肪酸が中心のため美味しいうえに健康に良い食品です。DHAやEPAは血中のコレステロールを抑えて血液の流れを良くし、動脈硬化や血栓、高血圧を予防します。



塩分は
1人分
1.1g

材料（2人分）

生鮭…2切れ

塩・こしょう…少々

じゃが芋…2個

ピーマン…2個

【調味料】

プレーンヨーグルト…大さじ2

味噌…大さじ1

溶けるチーズ…20g



写真A

E：271Kcal(写真1人分)、T：40分間



- ① 【下ごしらえ】生鮭は一切れを4等分の一口大に切り、軽く塩・こしょうをしておく。
- ② じゃが芋は皮をむいて3ミリ厚さに切り、固めに茹でておく（写真A）
- ③ ピーマンは1.5cmの角切りにしておく（写真A）
- ④ 調味料（ヨーグルトと味噌）を合わせておく。
- ⑤ 耐熱皿にじゃが芋、生鮭、ピーマンを重ねて調味料、溶けるチーズを上からかけて200度のオーブンで20分間程焼く。

いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』



〈 鮭の色素について 〉

鮭は身が赤いので、赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。

あの赤は白身魚特有の速筋で、えびやカニを餌にしているうちに赤くなっていきます。この天然色素のアスタキサンチンには、体の中で有害な活性酸素を除去する働き、抗酸化作用があります。鮭には同じく抗酸化力のあるビタミンEも含まれ、生活習慣病予防にお勧めの魚です。