

鮭のパワーで 秋を美味しく!



おもな**栄養成分と効能**

日本人に広く親しまれている鮭の中でも、秋味とよばれる鮭は今がまさに旬！おいしさに加えて、「栄養の宝庫」でもあります。

アスタキサンチン



万病のもとになる活性酸素を取り除き、免疫力を高め、自然治癒力を高める物質。
がん・動脈硬化予防、美肌作用、胃潰瘍の改善

ビタミンD



カルシウムの吸収を促進（骨の強化）



ビタミンB₁₂



貧血解消、肩こり解消

他にも、DHA や EPA といった血管の若返りに役立つ脂肪酸も豊富。

参考：http://www.zmkmsn.com/syokuiku/kenko/k3_5.html
<http://foods.drisal.net/2008/11/sake.html>

おすすめ **鮭レ・シ・ピ**

鮭ときのこのホイル焼き・みそバター風味

●料理制作 料理研究家・管理栄養士 村田 裕子

写真・松島 均 スタイリング・吉岡 彰子

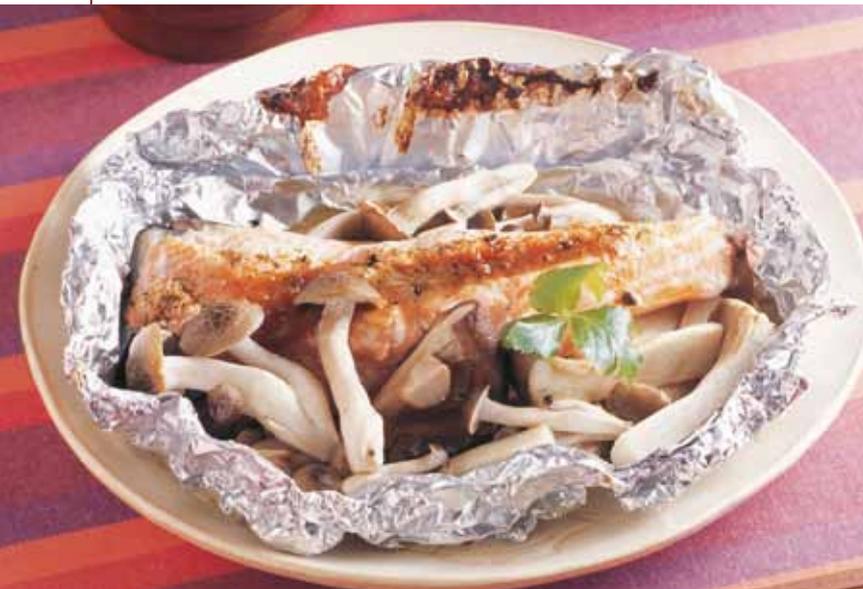
材料 2人分

- 生鮭の切り身 …… 2切れ
- しいたけ …… 4枚 (60g)
- しめじ …… 1/2パック (50g)
- エリンギ …… 大1本・50g
- *みそだれ
 - 〔みそ〕 …… 大さじ1
 - 〔砂糖〕 …… 小さじ2
 - 〔しょうゆ〕 …… 小さじ1
- 酒 …… 小さじ2
- バター …… 大さじ2
- 塩・七味唐辛子 …… 各少々
- 三つ葉 …… 適宜

1人分
エネルギー
275kcal 塩分
2.5g

作り方

- ① 鮭は皮面を下にして、縦に1本切れ目を入れて、塩少々をふる。
- ② Aを混ぜてみそだれを作り、①の切れ目に塗り込む。
- ③ しいたけは石づきをとって半分に切り、しめじは小房に分ける。エリンギは長さを半分に切り、縦に6～8等分に切る。
- ④ アルミホイルを約30cm四方に切り、③②の順にのせて、酒をふる。手でちぎったバターをところどころにのせて包む。
- ⑤ オープントースターの天板に並べ、15分焼く。
- ⑥ 器にのせ、アルミホイルを開き、七味唐辛子をふって、三つ葉を添える。



2010.10.28
no.85

Salu!

No.85 IHIグループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成22年10月28日発行
編集責任者=常務理事 滝 英樹