

アピック ヘルシークッキング

オーブントースターで作る!

鮭のホイル包み

ちゃんちゃん焼風

栄養価(1人分)

エネルギー…220kcal	炭水化物…10.1g	ビタミンB ₆ …0.60mg
たんぱく質…17.8g	塩分…1.4g	ビタミンD…22.5 μg
脂質…11.5g	食物繊維…1.7g	



材料(2人分)

生鮭(切り身)…2切れ(140g)
塩…少量

玉ねぎ…1/4個(50g)
赤ピーマン…1/2個(30g)
キャベツ…大1/2枚(50g)
もやし…1/5袋(50g)

砂糖…大さじ1/2(4.5g)

味噌…大さじ2/3(12g)

酒…大さじ1/2(7.5g)

おろしにんにく(チューブ)
…小さじ1(6g)

バター…大さじ1と2/3(20g)

お好みでキノコを入れても良いですね。にんにくが苦手な方は、にんにくの代わりに砕いたピーナッツやクルミを入れても美味しく出来ます!



作り方

1. 生鮭に塩を振る。
水気はキッチンペーパーで吸い取る。
2. 野菜を準備する。
・玉ねぎは薄切り、赤ピーマンは細切りにする。
・キャベツは食べやすい大きさに切る。
3. アルミホイルを広げ、1を載せる。
周りを囲むように2ともやしを並べる。
4. 合わせ調味料を作る。
砂糖と味噌、酒、おろしにんにくを混ぜ合わせる。
5. 3に4をかけ、鮭の上にバターを載せる。
アルミホイルをしっかり閉じて、天板の上に載せ、オーブントースターで20分蒸し焼きにする。

からだにうれしい鮭の成分!

アスタキサンチンは赤色の成分です。悪玉コレステロールの増加を抑え、血管をしなやかに保つと言われてています。また、抗酸化作用(細胞の衰えを抑える働き)も強い為、注目されています。鮭以外ではマスやいくら等に含まれています。

ビタミンDはカルシウムの取り込みを助けます。干し椎茸やきくらげ、さんま等に多く含まれます。骨を丈夫にしたい方は、積極的に摂ってみたいかがでしょうか。

ビタミンB₆はたんぱく質からエネルギーを作る働きがあります。皮膚や粘膜、髪健康維持にも役立ちます。
(ビタミンB₆が多い食品例)
まぐろ、かつお、鶏肉、スイートコーン、モロヘイヤ等



色々な料理に合う
オススメの魚です!



※サプリメントで摂る場合、服薬中の方や妊娠中の方は医師に相談してから摂るようにしましょう。

🍴 お食事内容を見直してみませんか?

アピック薬局では無料栄養相談ができます。詳しくはスタッフまで!