

手軽にもう一品！時短レシピ

さんまのマヨネーズ焼き

オーブントースターで焼くだけ！カルシウム不足解消！

作成時間……………6分
 カロリー……………709kcal
 塩分……………3g
 糖質……………10.3g

■ 材料 2人分

さんまの塩焼きの缶詰……………2缶
 マヨネーズ……………40g
 しめじ……………10g
 粉チーズ……………少々

■ 作り方

- 1 アルミホイルを敷き、さんまを載せる。
- 2 上にマヨネーズ・粉チーズの順に載せる。
- 3 さんまの隣にしめじを並べ、オーブントースターで5分きつね色に焼く。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

さんまには沢山の栄養素が含まれています。必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。必須脂肪酸であるDHA・EPAは体内では生成されない為食事から摂る必要があります。DHAには中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があり、EPAには血液をサラサラにし、動脈硬化や高血圧の予防効果が期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



とても美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長
 児玉 淳子 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

さんまの缶詰は栄養が豊富に含まれているので、汁まで全て使って作りましょう。アルミホイルを器の形にして調理すると良いでしょう。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
 こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー 牧野圭祐

Saury Roasted With Mayonnaise

Fellow Food Health Care



Septembre
 2017