えいようしかい

栄養士会だより

暑い愛が終わり、秋が近づいてきましたね。 様は食欲の様ということで美味しい食べ物が豊かな季節です。 様の食材はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で夏の疲れをとる働きがあります。これから迎える冬に備えた体作りに役立つと言われています。

♣頼の食材紹介



Oサケ

サケの身に含まれる色素はアスタキサンチンと呼ばれ、ビタミン E の約1000倍という強い抗酸化力をもっています。

〇さつま芋

ビタミンC・ビタミンE・食物繊維が豊富です。 芋類に含まれるビタミンC は加熱しても壊れにくい。

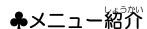
○柿

ビタミンCがみかん・レモンよりも多く含まれています。











ほっかいとう。 きょうどりょうり 北海道の郷土料理で"ちゃっちゃ"と作れるので是非お試し下さい!

◆サケのちゃんちゃん焼き◆

<穀類>ごとり労

サケ・・80g キャベツ・・80g 玉ねぎ・・50g

人参・・5g 椎茸・・15g ピーマン・・10g

^{あぶら} 油・・2g バター・・9g 味噌・・7g ^{ざけ}

醤油・・1g 砂糖・・5g みりん・・2g

<祚の芳>

- 1. サケに下味を付ける。野菜を切る。
- 2. フライパンに 油・バターを入れサケを焼く。
- 3. 野菜を入れ蒸し焼きにする。
- 4. 盛り付ける。

