

◎メニュー名：きのこトマトの洋風ちゃんちゃん焼き

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：321kcal(1人分) | 食塩相当量：1.1g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

鮭	アスタキサンチン	記憶力向上	・・・認知症予防
トマト	リコピン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
舞茸	ビタミンD	カルシウムの吸収を高める	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
生鮭 (切り身)	2切れ (1切れ120g)
トマト	1/2個 (100g)
玉ねぎ	1/4玉 (50g)
キャベツ	1/2枚 (48g)
しめじ	50g
舞茸	50g
スライスチーズ	1枚 (18g)
バジル (乾)	少々
=A=	
酒	小さじ2
みそ	小さじ2
みりん	小さじ2



作り方

- ①鮭はキッチンペーパーで水気を拭き取る。トマトは5mm幅の半月切りにする。玉ねぎは薄切りに、キャベツはざく切りにする。しめじ、舞茸は石突きを除去、食べやすくほぐす。Aは混ぜ合わせておく。
- ②長さ30cm程のアルミホイルの真ん中に、①の野菜ときのこを並べ、鮭をのせ、Aを全体にかける。スライスチーズを半分に切って鮭の上へのせ、バジルを振り、アルミホイルを閉じる。同様にもう一つ作る。
- ③フライパンに②をのせ、中火にかける。蓋をして10分程、火が通るまで蒸し焼きにし、皿に盛り付ける。

パーフェクトレシピポイント

アスタキサンチンは鮭やえびなどに含まれる赤い色素成分で、強い抗酸化作用を持っており、活性酸素を除去する力に優れているといわれています。

トマトに含まれるリコピンも強い抗酸化作用を持ち、加熱することで吸収率がアップ。アンチエイジングも期待できるパーフェクトレシピです。

舞茸や鮭にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが含まれ、カルシウムを含むチーズと組み合わせることで骨粗しょう症を予防する組み合わせになっています。