

鮭ときこの焼き浸し



野菜の量（皮などを除く）

100g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

鮭(甘口)	2切れ	A	しょうゆ	大さじ1
しめじ	1/2パック		酒	大さじ1
しいたけ	4枚		みりん	大さじ1
エリンギ	大1本		水	50cc
			青ネギ	適宜
サラダ油	小さじ2			

【作り方】

- ① 鮭は一口大に切り、骨は取っておく。
- ② しめじは小房に分け、しいたけは厚めにスライスし、エリンギは横半分に切ってからしいたけに合わせスライスする。青ネギは小口に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鮭ときこのを炒めて火を通す。合わせておいたAを入れ、全体に調味料をからめ、火を止める。蓋をして30分程度おき、味をなじませる。
- ④ 皿に盛り付け、青ネギを散らす。



1人分栄養価

エネルギー	279kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	17.2g
食塩相当量	2.0g

調理時間

20分位

（なじませる時間を除く）

【お問い合わせ】

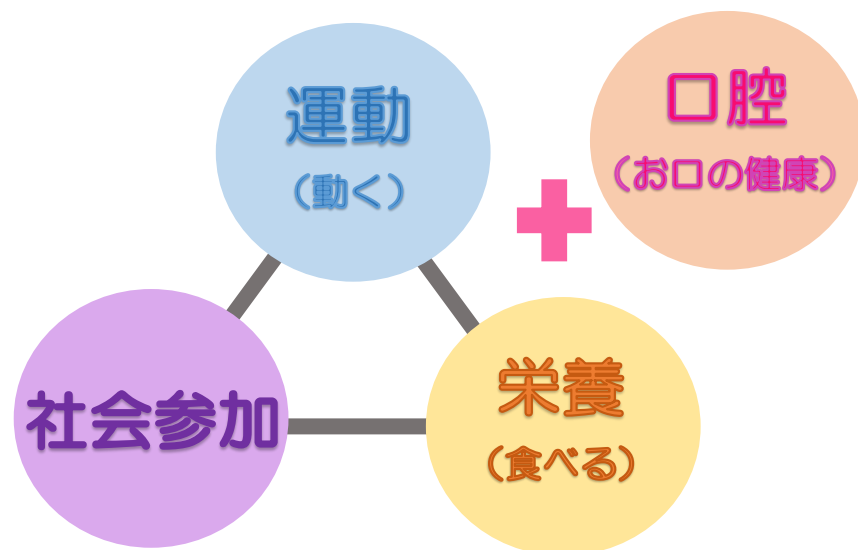
千葉県印西市中央南1丁目4番地3
コスモスパレット パレットⅡ 2階
健康増進課 健康支援係
TEL 0476-33-3270

旬の野菜 ～しいたけ～

★うま味のもとにはグアニン酸 天日干しでビタミンDアップ★

- 出回り時期…1年中出回っていますが、原木栽培のしいたけは春と秋に多く出回ります。
- 選び方などのポイント…カサの色は薄茶色でムラやシミがなく、ハリがあるもの、そして軸は太く、裏のヒダは白くしっかりと張っているものがおすすめです。パック入りのものは水滴の付いていないものを選びましょう。
- 栄養…食物繊維が豊富に含まれています。紫外線を当てるとビタミンD（カルシウムの吸収を助ける働きがあります）に変化するエルゴステロールを含むため、日光にあてることでビタミンDを増やすことができます。また、うま味のもとのグアニル酸は加熱すると増加します。

フレイルの予防方法 3プラス1



フレイル予防には、「栄養（しっかり食べる）」「運動（歩く力や筋力）」「社会参加（人とのつながり）」「口腔（しっかり噛む）」をバランスよく実践することが大切です。

フレイルは、介護状態の一步前段階です。早期に適切な対策をすれば、健康な状態に戻ることができます。詳しくは印西市のホームページをご覧ください。

