

管理栄養士が  
お届けする



中井 剛

# 栄養課だより

～第20号 冬～

あけましておめでとうございます。本年もよろしく願い申し上げます。

美味しくて眼に良いメニューを紹介する「栄養課だより」。第20号は、来月（2月）の行事「節分」にあわせて、「鰯（イワシ）」を使用した簡単メニューをご紹介します。旬の野菜であるほうれん草と鰯の缶詰（オイルサーディン）を使用した、白ワインと相性の良い洋風メニューになっています。

## ☆ 加齢黄斑変性のリスクを減らす効果が期待できる食習慣



### 【1】ルテインが多く含まれる、緑色の濃い葉物野菜を多く食べる

ほうれん草やケール等に多く含まれるルテイン（カロテノイド）は黄斑に多く存在し、光照射による炎症を抑制する働きがあります。

### 【2】魚を週に2回以上摂取する（特に青魚が良い）

鰯などの青魚にはEPAやDHAといったn-3系脂肪酸が多く含まれており、これらは光を感じ取る視細胞の維持に大切であると言われています。

## ☆ オススメレシピ 「ほうれん草と鰯の香草チーズパン粉焼き」

### ● 材料（2人分）

- ほうれん草……1束（約200g）
- 鰯油漬缶詰（オイルサーディン）…1缶（約70g）
- シュレッドチーズ……40g

- A 粉チーズ……大さじ2      パン粉……大さじ4  
乾燥バジル（お好きなハーブでOK）……小さじ2



栄養成分値（1人分）

268kcal

- たんぱく質……17.9g
- 脂質……18.7g
- 炭水化物……7.5g
- 塩分……0.95g

### ● 作り方

- ① ほうれん草は軽くボイルし冷水にとる。水気を絞り3～4cmの長さに切っておく。
- ② 耐熱皿にバターを薄く塗り（分量外）、①を敷く。
- ③ オイルサーディンの缶汁を軽く切りながら②にのせ、その上にシュレッドチーズをのせる。
- ④ Aを混ぜ合わせ、③にのせる。オーブントースターで4～5分焼く。  
\* パン粉が焦げやすいので、焼き時間は調節してください。  
（ある程度焼き色が付いたらホイルを被せて、少し長めに加熱して中まで熱々に仕上げると美味しいです）

調理時間（目安）

約15分

難易度

★☆☆☆☆ やさしい