



中井 剛

栄養課だより

～第23号 秋～



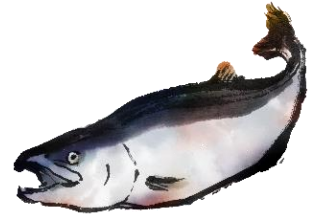
旬の食材を使用し眼に良く、美味しく簡単に作れる料理をご紹介します栄養課だより2022年秋号のテーマは引き続き「加齢黄斑変性のリスクを減らす効果が期待できる食習慣」です。今回は過去3回のポイントを取り入れた、鮭を使ったレシピを紹介します。

☆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のポイント

過去3回でご紹介したポイントは「①緑色の濃い野菜を多く食べる。」「②魚を週2回以上摂取する。」「③地中海式食生活を実践する。」でした。今回のポイントは「④〈アスタキサンチン〉を効率よく摂取する。」です。

★アスタキサンチンとは★

〈アスタキサンチン〉は、抗酸化力が非常に強い天然の赤い色素で、鮭やカニといった魚介類などに多く含まれるカルテノイドの一種です。油と一緒に摂取すると吸収率が上がり、加齢性の眼の病気の予防効果を更に期待することができます。



☆オススメレシピ「秋鮭のムニエル ラビゴットソース」

●材料（2人分）

秋鮭……………	2切れ	ブロッコリー……………	2房
トマト（中）……………	1/2個	塩、こしょう……………	少々
玉ねぎ（中）……………	1/8個	薄力粉……………	適量
ピーマン……………	1個	オリーブオイル……………	大さじ1
黄パプリカ……………	1/4個		

A	酢……………	大さじ1.5	塩……………	小さじ1/2
	こしょう……………	少々	オリーブオイル…	大さじ1.5



栄養成分値（1人分）



たんぱく質……………	20.2g
脂質……………	18.6g
炭水化物……………	10.7g
塩分……………	1.7g

●作り方

- ① 秋鮭は軽く塩こしょうをし、薄力粉を薄くまぶしておく。
- ② トマト、ピーマン、黄パプリカは、種を取り5mmの角切りにする。玉ねぎも皮をむき、5mmの角切りにする。トマト以外の野菜はボイルし冷水に取り、色よく仕上げて水気を切っておく。
- ③ つけ合わせのブロッコリーは別にボイルし、色よく仕上げて水気を切っておく。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、①の秋鮭をこんがり焼く。
- ⑤ Aをボールの中で混ぜ合わせ、②の野菜を合わせる。
- ⑥ ブロッコリーと、焼けた秋鮭を皿に盛り付け、⑤をかける。

調理時間（目安）

約20～30分

難易度

★★★★☆ 少々やさしい