

# 秋鮭を使用した フレイル予防のレシピ

恵庭市介護福祉課  
管理栄養士 監修



## ★ 鮭のチーズホイル焼 ★

1人分 たん白質  
24.8g  
エネルギー 塩分  
345kcal 1.7g



- ・鮭には良質なたん白質やDHA、EPAといった必須脂肪酸も多く含まれ、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する働きがあります。
- ・赤身がかった色はアスタキサンチンという色素によるもので、抗酸化作用が高いと言われています。
- ・塩鮭や甘塩と表示されている物は塩分が多いので、時期が限られますが生鮭を選ぶようにしましょう。

### ◇鮭のチーズホイル焼き 作りやすい分量（2人分の目安）

- 鮭・・・2切れ
- キャベツ・・・2枚（大きめざく切り）
- ピーマン・・・1個
- 赤ピーマン・・・1個 }（輪切りにして種を取る）
- しめじ・・・1/2袋（軸をとって小房に分ける）
- マヨネーズ・・・大さじ2
- みそ・・・大さじ1 }（合わせておく）
- ピザ用チーズ・・・大さじ4
- バター・・・大さじ1

赤ピーマンにはビタミンCが非常に豊富で、野菜の中ではナンバー1に相当します。老化を防ぐ抗酸化作用が多く含まれます。



### ◇作り方

- ① アルミホイルを30cmの長さに切り、キャベツをひき鮭、ピーマン、赤ピーマン、しめじを順に乗せていく。
- ② ①の上にマヨネーズとみそを混ぜた物、ピザ用チーズバターをのせ、きっちりと包む。
- ③ フライパンに②を入れ1/3程の水を入れフタをする。
- ④ 火にかけて沸騰したら火を弱め10分程加熱して出来上がり。  
（途中、水が蒸発しそうなら足す）

