

子どもロハスクッキング

サケ 鮭

のラタトウイユ

添え☆

	(1人)
エネルギー	162 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	5.3 g



材料

- | | |
|------------------------|--------------|
| 生鮭切り身 5切れ (1切れ 50~60g) | しめじ 1/2パック |
| 塩 少々 | オリーブオイル 大さじ1 |
| なす 1/2本 | にんにく 1かけ |
| ピーマン 2個 | ケチャップ 大さじ1 |
| 完熟トマト 2個 | コンソメの素 1個 |
| たまねぎ 1個 | 粉チーズ 適量 |
| かぼちゃ 100g | 塩、こしょう 少々 |
| セロリ 1/2本 | |



作り方

<ラタトウイユ>

- ① 野菜は洗って1.5cmぐらいの大きさに切り、かぼちゃはかために茹でておく。
- ② 鍋を火にかけて、オリーブオイルでにんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ かぼちゃ以外の野菜を加えて、こしょう(子どもには使用しなくてもよい)を振り入れ炒める。
- ④ そこへ、コンソメの素とかぼちゃを加えて蓋をし、弱火にして煮込む。
- ⑤ 仕上げに味見をして好みで塩を加える。

<鮭>

鮭に振り塩をして、蒸し器で蒸す。(10分程度)
 ☆盛り付けは、鮭を皿に盛り、ラタトウイユを添えて、粉チーズを振りかける。

一口メモ



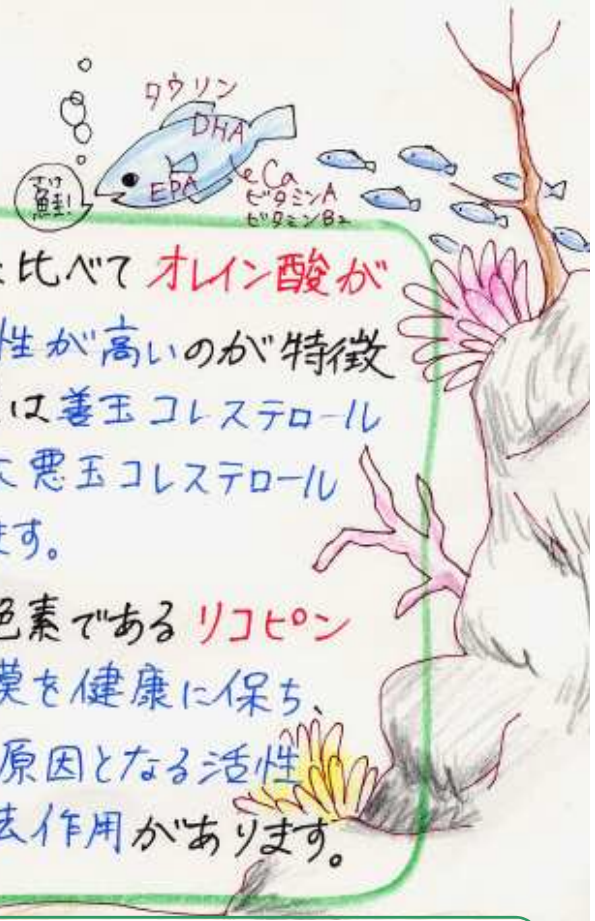
栄養士の卵より☆

サケ 鮭: サケのたんぱく質に多く含まれる**タウリン**は、悪玉コレステロール値を下げる働きがあります。また、**DHA**と**EPA**は、血液を固まりにくくして、血栓を防ぎ、血中の中性脂肪を低下させ、脂肪肝や心肥大を防ぐ効果があります。

サケ 鮭の皮: 皮には**カルシウム**や**ビタミンA**が含まれます。また、**ビタミンB2**も豊富です。皮まで食べることをおすすめします。

オリーブ油: 他の油に比べて**オレイン酸**が多く、酸化安定性が高いのが特徴です。オレイン酸は悪玉コレステロールを低下させずに悪玉コレステロールだけを減らします。

トマト: トマトの赤色色素である**リコピン**には、皮膚や粘膜を健康に保ち、老化、ガンなどの原因となる活性酸素に対して消去作用があります。



参考文献「食べ物しん」著者 芳本信子先生