

鮭のホイル焼き (チャンチャン焼き風)

調理目安時間

30分

野菜をたっぷり包みましょう。ホイル焼きは、フライパンも汚さず後片付けも簡単です。



【1人分 ▶ エネルギー：215kcal, 野菜量：105g, 塩分：1.3g】

《材料 / 2人分》

生鮭・140g(2切れ)	青ねぎ・10g	【合わせ調味料(A)】
キャベツ・80g	しめじ・20g	みそ……小さじ2
たまねぎ・60g	バター・10g	砂糖……小さじ2
かぼちゃ・40g		酒……小さじ1
にんじん・20g		みりん・小さじ1

秋に
おいしい
食材

にんじん,
しめじ, 生鮭

《作り方》

- (1) たまねぎは縦半分に切った後、横に5ミリ厚さに切る。キャベツは芯をとって2センチ角のザク切り、かぼちゃは種をとって薄めのくし切り、にんじんはイチョウ切り、青ねぎは斜めに切る。
- (2) しめじは石づきを切り落として洗い、ほぐす。
- (3) アルミホイル(大きめが包みやすい)を並べ、中央にたまねぎを置き、鮭をのせる。
- (4) 残りの野菜と(2)のしめじをその上にのせ、合わせ調味料(A)をかける。
- (5) 最後にバターをのせてアルミホイルを閉じる。
- (6) フライパンに(5)を並べ、蓋をして中火で15分焼き、その後ホイルの口を開けて5分間、水気を飛ばす。



健康長寿のまち・京都

食事はおいしく、バランスよく

主食



ごはん、パン、麺類
などを使った料理

主菜



肉、魚、大豆製品、
卵を使った料理

副菜



野菜、きのこ、
海藻を使った料理

そうだ、 野菜とろう！

野菜には、私たちのカラダ
の調子を助けてくれるいろ
いろなチカラがあります。

最近、なんだか調子がよくない・・・

その原因のひとつには「野菜不足」があるかもしれません。



おうちご飯に
野菜をプラス1皿

今こそ、 野菜で健康習慣

成人が必要な栄養素を摂取できる
1日の野菜の量は350g。

健康意識の高まる今、
野菜をもう一皿足して、
野菜のチカラを、あなたのチカラに。

SMART LIFE PROJECT

野菜に含まれる栄養素

食物繊維

腸の調子を整える手助けを
します。
便秘を防ぐうえで欠かせません。



ビタミン

体の調子を保つ手助けをします。
体内ではほとんど作ることが
できないので
食事からの摂取が必要です。



カリウム (ミネラル)

余分なナトリウム (食塩) を
体外に排出する手助けをします。
食塩の取り過ぎを調節します。



カルシウム (ミネラル)

骨や歯を形成する手助けをします。
成長期には欠かせません。



京都市の食と健康情報はこちらから

発行：令和2年9月

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
(電話 075-222-3424 FAX 075-222-3416)

