



栄養たっぷりの青魚を積極的に食べましょう！

鯖香味焼き

<材料> 大人2人子ども2人分

鯖 250g
おろし生姜 5g
おろしにんにく 5g
ごま油 5g
みりん 5g
醤油 5g

<作り方>

- ①鯖（塩味に付いていない鯖）を、調味料に30分くらい漬ける
- ②グリルで焼く

ごま油、生姜、にんにくの味で、いつもの鯖が一味ちがうものになります。



鯖に含まれているビタミンD、ビタミンEは脂溶性の栄養素で、油と一緒に摂取することで体内への吸収率をアップすることができます。ごま油を加えることで、栄養の吸収もよくなります。



栄養価が高い納豆を揚げ餃子に

納豆揚げ餃子

<材料> 大人2人子ども2人

納豆 2PK
キャベツ 50g（粗みじん切）
人参 25g（粗みじん切）
●醤油 5g
●味噌 5g
餃子皮 10枚くらい

<作り方>

- ①キャベツ、人参、納豆を混ぜ合わせ、調味料を加える
- ②餃子の皮で包み、油で揚げる

納豆は含まれる「納豆菌」が、体にいい働きをしてくれます。

期待できる効果は、腸内の悪玉菌を減らして腸内環境を整える、免疫力アップ、血栓の予防、骨折の予防(ビタミンKの働き)、血糖値の上昇を抑える、などがあげられます。

