



鮭とキノコの味噌チーズ焼き

栄養士コメント

チーズにはカルシウム、鮭、きのこ類にはカルシウムの吸収をよくするビタミンDが多く含まれています。野菜は、冷蔵庫の残り野菜に変えたり、鮭のほかに鰯や鶏肉にアレンジ出来ます。



作り方

- ①：鮭は皮を取り、食べやすい大きさに切る。キノコは石づきを除いて、子房に分ける。
- ②：調味料を合わせよく混ぜる。
- ③：アルミホイルに鮭、野菜、調味料、チーズの順にのせ包む。
- ④：オーブン250℃で15分焼く。またはグリルで約20分焼く。野菜がしんなりし、水分が出ていたら出来上がり。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	192 kcal
2. たんぱく質	22.4 g
3. 総脂質	7.1 g
4. 炭水化物	9.2 g
5. カルシウム	91 mg
6. リン	294 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	34 mg
9. ビタミンA	51 μg
10. ビタミンEα	1.1 mg
11. ビタミンD	26.7 μg
12. ビタミンB1	0.20 mg
13. ビタミンB2	0.29 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	1.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鮭	1	切
1切れ80g		
2. まいたけ	20	g
3. しめじ(ぶなしめじ)	20	g
4. 玉葱	20	g
薄くスライスする。		
<調味料>		
5. 減塩みそ	1/2	大サジ
6. 上白糖	1	小サジ
7. 酒・上撰	1/2	小サジ
<トッピング>		
8. チーズ(ピザ用)	10	g



(黄色い部分が範囲内です)