



# 栄養ニ新聞 \*鮭\*



♪ 日本人が大好きな魚の一つ「鮭」には種類や時期によって呼び方がたくさん♪

一般に鮭とよばれるのは**白鮭**で、夏に東北以北の沿岸でとれた若い鮭は**時知らず**とよばれ珍重されます。秋、河川に回帰するものは**秋鮭・秋味**とよばれ、塩鮭にも使われます。他にも産卵期に体が紅色になる**紅鮭**や北部太平洋地域に生息している**銀鮭**、最も大きくステーキ・燻製に使われる**キングサーモン**などがあります

♪ 鮭は栄養たっぷり♪

動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病（成人病）の予防効果が期待できる脂肪酸の**DHA**（ドコサヘキサエン酸）と**EPA**（エイコサペンタエン酸）が多く含まれており、**ビタミンD**や**カルシウム**も豊富です

## ♪レンジで簡単 野菜たっぷり鮭の酒蒸し レシピ♪

### 材料（2人分）

鮭 2切れ  
しめじ 1/2パック  
たまねぎ 1/4個  
ピーマン 1個  
塩 少々  
酒 大さじ2  
ポン酢 お好みで♪

（1人分：163kcal たんぱく質 18.9g、塩分 1.1g）

♪ 玉ねぎとピーマンは細切りに、しめじは小房にわけておく  
♪ 皿に 30~40cm のクッキングペーパーを敷き、鮭・野菜をのせ塩・酒を振りかけ、クッキングペーパーで包み込む  
♪ レンジ 500w で約 4 分半加熱すれば出来上がり♪  
（加熱時間は適宜調整を♪）  
♪ お好みでポン酢をかけて召し上がれ♪

