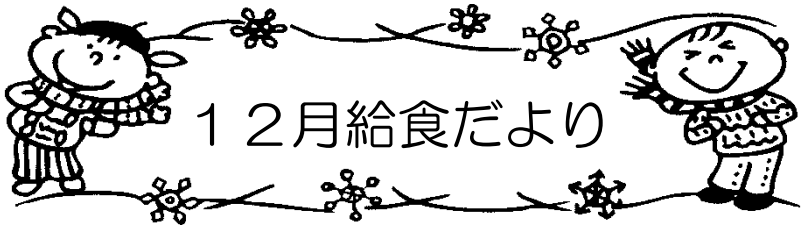


１２月給食だより

綾東こども園

鮭

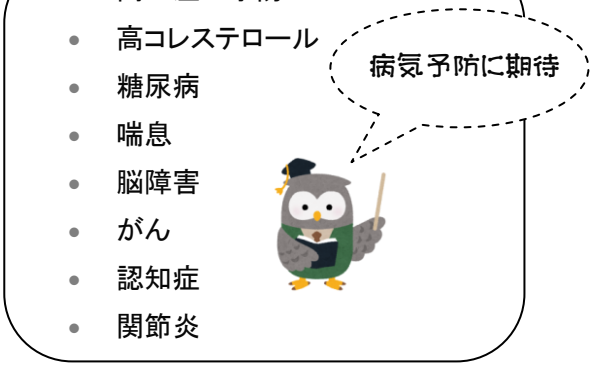
今月のトピックスは**鮭**です！

鮭が**スーパーフード**と呼ばれている理由は**栄養**が多いから。

栄養素のオメガ3必須脂肪酸のDHAとEPAが豊富で血液サラサラ、

成人病や動脈硬化など病気の予防も期待できます。

- **アスタキサンチン**
- **DHA（ドコサヘキサエン酸）**
- **EPA（エイコサペンタエン酸）**
- **ビタミンA、B群、C、D、E**
- **カリウム**
- **ナトリウム**
- **マグネシウム**
- **マンガン**
- **リン**
- **鉄分**
- **亜鉛**
- **セレン**
- **タンパク質**



鮭の種類

•シロサケ　日本で食される一般的な鮭。塩鮭や新巻鮭、鮭フレークとして食す
•カラフトマス　身が柔らかく鮭の缶詰に利用される
•ニジマス　養殖がしやすい。燻製や、鱒スシなどに利用される
•アトランティックサーモン　脂がのっていて、刺身や切り身で販売されている
•トラウトサーモン　海で養殖されたニジマスの一種。刺身で食される

サーモンのにらマヨネーズ焼き

材料　トラウトサーモン　1切身　にら　2g　マヨネーズ　5g
　　オリーブオイル　5g

1.サーモンの切り身に片栗粉を付け、オリーブオイルをフライパンに入れてから表面を焼く
2.にらを小口切りにし、マヨネーズと混ぜ、焼いたサーモンの上に塗る
3. 200度のオーブンで、5 分～10 分調節しながら焼く
　表面がこんがりしてきたら完成です。