



みとよ キッチン

vol.3

今月は

健康課の管理栄養士による
健康レシピ

動脈硬化や高血圧を予防!

鮭のラビゴットソースがけ



管理栄養士からのコメント

鮭は、血中のコレステロールを抑えて血液の流れを良くする不飽和脂肪酸(DHAやEPAなど)を含んでおり、動脈硬化や高血圧の予防に効果的です。
また、DHAは脳を活性化させ、認知症予防の効果もあるといわれています。他にも、カルシウムの骨への吸収を助けるビタミンDや抗酸化作用をもつビタミンEが豊富に含まれています。
ラビゴットとは、フランス語で「元気にさせる」という意味があります。ラビゴットソースをかけて、元気に過ごしましょう。

栄養価(1人分)

- エネルギー：167kcal
- タンパク質：16.3g
- 脂質：7.9g
- 炭水化物：6.0g
- 食物繊維：0.8g
- 塩分：0.6g

材料(2人分)

- 鮭 2切れ
- 塩 少々
- こしょう 適宜
- 小麦粉 適宜
- 油 小さじ1/2
- 玉ねぎ 小1/4個
- パプリカ 1/8個
- ミニトマト 4個
- きゅうり 1/4本
- オリーブ油 小さじ2
- 酢 大さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々



調味料
A

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、パプリカ・きゅうり・ミニトマトは角切りにし、調味料Aと合わせておく。
- ②鮭に塩、こしょう、小麦粉を振っておく。
- ③フライパンを熱して油を入れ、鮭を入れて両面に焦げ目が付くまで焼く。
- ④器に鮭を盛り、①のラビゴットソースをかける。

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

今月の表紙は、吉津小学校で行われた「うどん教室」の一場面です。
本場さぬきうどん協同組合の香川理事長などに教えてもらいながら、子どもたちは楽しそうにこねたり、のばしたりしていました。
私も試食させてもらったのですが、子どもたちが気持ち達めて一生懸命に打ったうどんは、しっかりとしたコシを感じ、やさしい味がして、とてもおいしかったです!
あまりのおいしさに、うどんが少し苦手と言っていた子どもも、4〜5杯おかわりをしていました(笑)。

後記 編集



市公式LINEをご利用ください

防災情報や観光・イベント情報などの市政情報を発信しています。ぜひ友だち追加をお願いします!



▲友だち追加はこちら
※利用には無料アプリ「LINE」のインストールが必要です。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和6年9月1日現在 ()内は前月比
世帯数 23,293 世帯(-1) 総人口 58,152 人(-41) 男 28,003 人(-7) 女 30,149 人(-34)
※香川県人口移動調査による