



みとよ キッチン



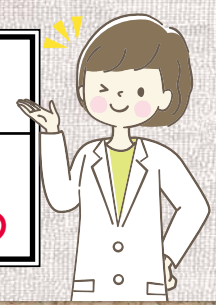
vol.27

今月は

健康課の管理栄養士による
健康レシピ

塩分控えめでも旨みたっぷり！
体が喜ぶ秋のごちそう

サケときのこのバターポン酢炒め



材料(2人分)

■サケ	140g(2切れ)
■しめじ	1/3株
■えのき	1/3株
■まいたけ	1/2パック
■小ネギ	1/2本
■サラダ菜	7~10枚
■ミニトマト	3個
■こしょう	少々
■油	小さじ1/2
■有塩バター	小さじ1
調味料	
■ポン酢	小さじ2
■酒	小さじ2
■みりん	小さじ1/3

作り方

- ① サケは3等分に切り、両面にこしょうを振りかける。
- ② しめじは、石づきを切り落として、手でほぐす。えのきは、根元を切り落として半分の長さに切る。まいたけは、食べやすい大きさに手でほぐす。小ネギは、小口切りにする。サラダ菜は、洗って水気を切り食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。調味料は混ぜておく。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、サケを皮側を下にして入れ、両面をこんがり焼く。焼けたら一度取り出す。
- ④ 同じフライパンにきのこ類を入れて、しんなりするまで強火で炒める。
- ⑤ 取り出したサケを戻して、バターと調味料を加え、さっと炒め合わせる。
- ⑥ 器に、サラダ菜やミニトマトと一緒に盛り付け、小ネギをちらす。

管理栄養士からのコメント

- 秋に美味しいサケときのこは、栄養面でも相性抜群の組み合わせです！
- サケに含まれるビタミンDは、骨を強くするために欠かせない栄養素です。きのこの豊富な食物繊維と一緒にとることで、腸内環境を整えながらカルシウムの吸収を効率よくサポートしてくれます。
- 寒くなる季節に向けて、体の中から元気をチャージしましょう。

栄養価(1人分)

●エネルギー：200kcal	●タンパク質：15.8g
●脂質：11.8g	●炭水化物：7.5g
●食物繊維：3.0g	●塩分：0.7g

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

暑さも和らぎ、秋の訪れを感じようになり、私達は、今季「芸術の秋」を楽しみたいと思っています。表紙では、8月に開催された『未来へ繋ぐダンスシアター』を紹介しています。地域おこし協力隊の前納さんが立ち上げたダンスクラブによる公演は、元気や笑いをもたらす一方で、どこか郷愁感もある素敵な作品でした。プロのダンサーたちによる第2部では、一流のパフォーマンスに、音楽や照明などが融合して表現される、幻想的な海女の世界に圧倒されました。

自分たちで作品を作り上げるクラブの活動も魅力的ですし、そうした作品を鑑賞するのも豊かな時間だと感じました。

編集 後記



市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、希望する情報のみを受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※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8年9月1日現在 ()内は前月比
世帯数 22,489 世帯(+14) 総人口 55,434 人(-85) 男 26,502 人(-27) 女 28,932 人(-58)
※香川県人口移動調査による