

元気な体を作ろう！

この夏を今からでも乗り切るために、強い体を作りましょう！

1体に良い食材を紹介

2材料を紹介

3作り方を紹介

4作ったものの栄養成分を紹介

体に良い食材

体に良い食材を5つ紹介します

- 魚
- 野菜と果物(フルーツジュースとじゃがいもは含まない)
- 茶色い炭水化物
- オリーブオイル
- ナッツ類

材料

切って包んで焼くだけ！簡単鮭ときのこの包み焼き！

1. 鮭:一切れ
2. ネギ:最後にかけるので好みの量
3. しめじ:4分の1パック
4. 玉ねぎ:4分の1個
5. バター:約10g
6. 醤油:約小さじ1
7. 塩・胡椒:少々
8. お好みでレモンを一緒に焼くと臭み消しになります。
9. クッキングシートもしくはアルミホイル

作り方

- 玉ねぎは皮をむき薄切りにします



- 次にしめじです。しめじは石づきを切り落として、手で食べやすいサイズにちぎります。



- 次に鮭です。鮭は塩胡椒を振りかけます。



- 次にネギです。ネギは細かく切ります。



最後に切った材料と鮭をクッキングシートもしくはアルミホイルの上に乗せ、バターと醤油を乗せます。そして包みます。



乗せすぎて包めませんでした。なので、クッキングシートもしくはアルミホイルを大きくするか、具を減らしてください。このくらい減らしました。



- トースターで、200度で20分様子を見ながら焼いたら完成！
- ネギをかけ忘れましたがお好みでかけてください。



栄養成分

- 玉ねぎ➡血流をよくします。
- 鮭➡ブルーベリーと同じ成分が含まれており(アントシアニン)目が良くなります。
- しめじ➡美白効果が期待できます。
- ねぎ➡疲労回復が期待できます。

この料理を作って体を強くしましょう！