季節の食材を使って病気を予防しよう！！

～脂質異常症を防ごう～

魚のホイル焼き

材料（１人分）

- 鮭　１切れ(80g)
- 酒　少々
- 塩、こしょう　少々
- たまねぎ　20g
- しめじ　20g
- しいたけ　20g
- えのきだけ　20g

付け合せ

- レモン　１/8 切れ

作り方

① 鮭に酒、塩、こしょうをふり下味を付けておきます。
② たまねぎ、しいたけは食べやすいようにスライスし、しめじ、えのきだけはほぐしておきます。
③ レモンは両端を落とし、８等分（くし型）に切っておきます。
④ アルミホイルに鮭をのせ、たまねぎ、きのこ類をのせて包み、グリルで焼きます。
⑤ 焼きあがったらお皿に盛付け、レモンを添えます。

栄養量（１人分）

エネルギー	133kcal
塩分	0.4g
コレステロール	41mg
食物繊維	2.9g

ひとこと

魚に塩味を付けてしまうのではなく、臭みを取る程度にします。
焼き上がりにレモンをかけることで味にメリハリがでて薄味でもさっぱりおいしく食べられます。すだち、ゆずなどを利用してもよいでしょう。

また、野菜・きのこ類に含まれる食物繊維には、体内でコレステロールの吸収を妨げ、脂質異常症や動脈硬化を予防するといわれています。旬のきのこ類を使っておいしく健康に食べましょう。