保育所のおすすめメニュー

さけのコーンマヨネーズ焼き

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
さけ切り身	４０ｇ×３切れ	**①魚の下準備をします。** 魚に塩こしょうして、小麦粉をまぶします。 **②ソースを作ります。** マヨネーズ、クリームコーン、粉チーズを混ぜます。 **③魚にソースを塗ります。** 天板に油を塗り、１の魚を置き、２のソースを上にかけます。 **④魚を焼き上げます。** ２００℃のオーブンで１０分程度焼きます。 （オーブントースターや魚焼きグリルでも焼けます）
塩こしょう	少々	
小麦粉	小さじ2 （６ｇ）	
焼き油	小さじ1／2 （２ｇ）	
マヨネーズ	大さじ2／3 （９ｇ）	
クリームコーン缶	１５ｇ	
粉チーズ	軽く小さじ1 （１．５ｇ）	
ミニトマト	３個	
キャベツ	葉っぱ１枚 （６０ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー101ｋcal・たんぱく質 9.9ｇ・脂質 4.6ｇ・ｶﾙｼｳﾑ 24ｍｇ・塩分 0.3ｇ）

【今が旬！秋鮭の効能は？～さけコーンマヨネーズ焼き】

子育て支援課です。

やっと秋らしくなり、日中もだいぶ涼しくなってきました。

秋に美味しいお魚はたくさんありますが、よく食べるお魚といえば、やっぱり「さけ」ではないでしょうか？

今回は、日土穴保育所より「さけのコーンマヨネーズ焼き」を紹介します。

クリームコーン缶詰にマヨネーズと粉チーズを加えたソースを、さけにのせて焼くだけ！

子どもたちの大好きな味付けで、ボリュームがあり、ちょっとしたお御馳走メニューになります。

その上、秋のさけは脂がのっていてとても美味しい！

さけを選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶこと。さけの身はオレンジ色ですが、実は魚の分類だと「白身魚」になります。餌となるエビの殻などに含まれる「アスタキサンチン」によってオレンジ色の身になっています。

栄養的にも優れていて、親子で食べて欲しい、低カロリーなアンチエイジングフードです。

アスタキサンチンは美肌効果抜群！ＤＨＡ・ＥＰＡという必須脂肪酸も豊富で、子どもの脳神経発達の促進や血液サラサラ効果もあります。皮にはコラーゲンもたっぷり。ビタミン類もＢ群、Ａ、Ｄとたくさん含まれています。

今が旬の「秋さけ」パワーをいただいて、元気で肌つやよく、秋を楽しみましょうね！