

魚と野菜で元気もりもり！

## 魚のピザ風チーズ焼き

猛暑も過ぎ去り、心地よい秋風が吹く週  
ごしやすい季節になりました。  
夏の疲れが残る秋口は、いろいろな食材  
をおいしく簡単に調理して、しつかり栄養  
を摂りたいですね。

けんぞうキッチン第33回は、簡単で美味しい魚料理「魚のピザ風チーズ焼き」を曰吉津村の段塚万琴主査に紹介いただきます。

今回のレシピは、魚がおいしく食べられるのはもちろん、野菜も1日の目標量の4割を摂ることができ、また、クッキングシートを使って調理することで後片付けも簡単なことがうれしいポイントです。

秋は旬の魚や野菜、キノコなど多くの食材が店頭に並ぶ時期です。食材を様々な組み合わせ、自分のお気に入りのレシピをみてみてはどうでしょうか？



鳥取県国民健康保険  
マスコットキャラクター  
「けんぞうくん」



魚を使った手軽でおいしいメニューを、という食生活改善推進員さんのリクエストから考案したメニューです。

### わが町の栄養士さん

日吉津村 段塚 万琴

日吉津村福祉保健課  
健康対策室 主査

好きな食べ物 さくらんぼ・トマト  
趣味 ソフトバレーボール・コーラス  
事業紹介 ノルディック・ウォーク教室

公認指導員さんの指導で月1回開催し、年間の教室参加回数に応じた参加賞、村の健康ポイント対象事業にもなっているため、それを励みに頑張っておられる方もあります。

毎月4～6km程度を歩いた後に、希望者でお茶を飲みながら楽しくおしゃべりをして、心の健康づくりの場になっています。



エネルギー  
195kcal

#### 材料(4人分)

鯖	200g	こしょう	少々
にんにく	5g	トマト	200g
玉葱	100g	ブロッコリー	100g
人参	100g	ピザ用チーズ	60g
エリンギ	60g		
オリーブ油	小さじ2		
塩	小さじ1/5		

#### 栄養価(1人分)

たんぱく質：15.5g カルシウム：158mg  
脂 質：10.8g 食 塩：0.9g

#### けんぞう Point

魚は鰯・秋刀魚・鮭といった魚でも、美味しくできる♪  
野菜は日吉津村でも沢山作られるブロッコリーのほか、ほうれん草でも美味しい♪  
他にも、美味しい組み合せを探して楽しんでほしい♪



#### 調理方法

- 鯖は頭と内臓を取り水で洗って手開きにし、尾・中骨・腹骨・背びれを除いて三枚におろして食べやすい大きさに切り、すりおろしたにんにくをまぶしておく。
- 人参はいちょう切りにし、玉葱・エリンギ・トマトも人参の大きさに合わせて切っておく。ブロッコリーは、小さ目の小房に切っておく。
- フライパンにクッキングシートを敷き、オリーブ油を入れて玉葱・人参・エリンギを炒める。玉葱が透き通ってきたら平らにならし、①を万遍なく載せて塩・こしょうをし、上にブロッコリーとトマトを載せて蓋をし、弱めの中火で火を通す。
- 鯖とブロッコリーに火が通ったら、チーズをかけて再度蓋をしてチーズを溶かし、取り分ける。

#### ひとくちメモ

青背の魚はEPA・DHAを多く含み、積極的に食べたい魚です。  
大人はもちろん子どもでも、青背の魚が食べやすいレシピです。

