

# 杉戸の食育☆簡単レシピ

～骨を強くするレシピ～

## 鮭とキャベツの味噌チーズ焼き



キャベツには、骨を強くするカルシウムやビタミンKが多く含まれています。

鮭に多く含まれるビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率がアップします！

杉戸町マスコットキャラクター  
すぎぴょん



<材料> 2人分

(1人分: 246kcal、塩分 1.4g)

生鮭	2切れ	A	こしょう	少々
塩	少々		味噌	小さじ1
キャベツ	120g		みりん	小さじ1
玉ねぎ	1/4個(50g)		おろしにんにく	少々
しめじ	30g		ピザ用チーズ	40g
ミニトマト	4個		小ネギ	3g

<作り方>

1. 鮭に塩をふっておく。Aを混ぜ合わせておく。
2. キャベツは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを切り落とし、小房にわける。ミニトマトは半分に切っておく。
3. ミニトマト以外の野菜を耐熱皿にのせ、こしょうをふりかける。
4. 鮭はキッチンペーパーで余分な水分を拭きとり、一口大に切って野菜の上ののせ、Aを塗る。
5. ミニトマトをのせ、ピザ用チーズをちらして、200℃に予熱したオーブンで約20分焼く。
6. 鮭に火が通ったら、小口切りにした小ネギをちらす。

# 杉戸の食育☆簡単レシピ

～骨を強くするレシピ～

## 鮭とキャベツの味噌チーズ焼き



キャベツには、骨を強くするカルシウムやビタミンKが多く含まれています。

鮭に多く含まれるビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率がアップします！

杉戸町マスコットキャラクター  
すぎぴよん



<材料> 2人分

(1人分: 246kcal、塩分 1.4g)

生鮭	2切れ	こしょう	少々	
塩	少々	A {	味噌	小さじ1
キャベツ	120g		みりん	小さじ1
玉ねぎ	1/4個 (50g)		おろしにんにく	少々
しめじ	30g		ピザ用チーズ	40g
ミニトマト	4個	小ネギ	3g	

<作り方>

1. 鮭に塩をふっておく。Aを混ぜ合わせておく。
2. キャベツは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを切り落とし、小房にわける。ミニトマトは半分に切っておく。
3. ミニトマト以外の野菜を耐熱皿にのせ、こしょうをふりかける。
4. 鮭はキッチンペーパーで余分な水分を拭きとり、一口大に切って野菜の上ののせ、Aを塗る。
5. ミニトマトをのせ、ピザ用チーズをちらして、200℃に予熱したオーブンで約20分焼く。
6. 鮭に火が通ったら、小口切りにした小ネギをちらす。