

管理栄養士
オススメ

簡単!ズボラ飯 プラス

ワン

妊産婦
向け



魚のピザソース焼き

所要
20分

今回のレシピは
ビタミンDに注目!

*材料 (1人分)

魚の切り身1切れ・ピザソース大さじ1・めんつゆ(2倍濃縮)大さじ1・野菜炒めミックス50g・えのき20g

《1人分栄養価》

ビタミンD7.8^{マイクログラム} μg 、エネルギー152kcal、食塩相当量1.4g

- ①アルミホイルに野菜炒めミックス・えのきを広げて魚をのせる。
- ②①にピザソースとめんつゆをかけて包む。
- ③オーブントースターで15分ほど焼く。

ビタミンDは骨を作るときに必要な栄養素です。ピザソースはタラ、アジ、サケなどの魚でも合います。今の時期はサワラがおすすめ!



天白保健センター
滝川さん

問 健康福祉局健康増進課

☎263-3126 FAX263-3125



ホームページ
「なごや食育ひろば」
でも情報発信中→

