広報かどま９月号に折込みしている特定健診だよりについてお詫びと訂正

広報かどま令和５年（2023）９月号に折込みしている特定健診だよりについて、料理制作・レシピ監修者の肩書に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

なお、訂正前と訂正後は次のとおりです。

訂正前：料理研究家/管理栄養士/相愛大学准教授　杉山　文　さん

訂正後：料理研究家/管理栄養士/相愛大学教授　　杉山　文　さん

「あしたの健康をつくるきょうの減塩レシピ」　東和薬品 Presents

栄養豊富な秋の恵みを香ばしく

サンマときのこのごまみそ焼き

おいしい!減塩レシピのヒントも必見
その他のレシピはこちら

料理制作・レシピ監修
料理研究家/管理栄養士/相愛大学准教授　杉山 文 さん

作り方　調理時間：20分

❶ サンマは頭を落として内臓を取り、6切れに筒切りして水洗いする。ペーパータオルで水分を取り、酒をふって下味を付ける。
❷ しめじ、まいたけは石づきを取り、ほぐしておく。
❸ ごまみそを合わせておく。
❹ アルミホイルに薄く油を塗り(分量外)、①、②を並べ、グリルで焼く。
❺ 6分くらい焼き、③のごまみそを塗り、さらに焼き色が付くまで焼く。
❻ 器に盛り付ける。

秋の味覚、サンマとたっぷりのきのこを香ばしく焼きます。サンマは中性脂肪を減らしたり血栓を防ぐDHAや、EPAなどの不飽和脂肪酸を多く含み、カルシウムとその吸収を高めるビタミンDも豊富。きのこは低カロリーでビタミン類を含み、豊富な食物繊維が腸内環境を整えます。
抗酸化作用の高いごま入りのみそで風味を高めます。

材料　(2人前)

- サンマ　1尾
- しめじ　50g
- まいたけ　50g

【サンマ下味】● 酒　大さじ1

【ごまみそ】● みそ　小さじ2
● みりん　小さじ1
● 酒　小さじ1
● 砂糖　小さじ1
● 白ごま・黒ごま　各小さじ1/2

エネルギー	食塩相当量
227kcal	1g

たんぱく質	脂質	炭水化物
11.4g	16.5g	9.3g

食物繊維	コレステロール
2g	41mg

※「日本食品標準成分表2020年版」をベースに独自の計算値で栄養素の摂取量を算出

○問合先　健康保険課

☎０６（６９０２）５９８９