

まいたけと鯖缶のキッシュ風トースト



【材料】1つ分

・食パン(5枚切り)	1枚	A 鯖缶	35g
・卵	1個	A 牛乳	大さじ1
・ブロッコリー	30g	A 塩	0.1g
・ミニトマト	20g	A こしょう	少々
・まいたけ	20		
・チーズ	10g		

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトは半分に切り、まいたけは食べやすい大きさにさいておく。
2. ボウルに卵を入れ溶きAを加えてさっと溶く。
(この時に鯖缶の汁も少し入れておきましょう)
3. アルミホイルの上に食パンをのせ、1cm内側をスプーンで押してくぼませる。
4. くぼみに2を流し込み、ブロッコリー、ミニトマト、まいたけをのせ上からチーズを散らす。
5. オーブントースターで10~12分ほど焼いたら出来上がり。



ここがポイント

きのこに含まれるビタミンD

種類	ビタミン (100gあたり)		
	B1(mg)	B2(mg)	ビタミンD (μg)
しいたけ	0.13	0.22	0.3~0.4
えのき	0.24	0.17	0.9
えりんぎ	0.11	0.22	1.2
まいたけ	0.09	0.19	4.9
しめじ	0.12~0.15	0.12~0.17	0.5~0.9
なめこ	0.07	0.12	0
ひらたけ	0.4	0.4	0.3
推奨量/目安量	男:1.2~1.5/女:1.1~1.3	男:1.6/女:1.2	男女 8.5

EPA・DHA

	EPA(mg)	DHA(mg)
鯖缶	930	1300
ツナ缶	110	440
1日の目安量	1600~2000	

(100gあたり)



質問者

よく魚を食べてくださいと言われますが何を
食べたらいいのですか？



質問者

きのこ類の中でもビタミンDの量には結構差があるんですね。

そうですね。

今回使用しているまいたけはきのこの中でもビタミンDが多いのが分かりますね。

ビタミンDは脂溶性の為油を使った調理方法で吸収率が高まりますよ。



栄養士



質問者

きのこ類はビタミンB群も多いのですか？

そうですね。

ビタミンB群(特にビタミンB2)も多く含まれます。

ビタミンB2は脂質の代謝に関わる栄養素の一つになります。

食事をする際は食材を単品で食べるよりも主食、主菜、副菜を組み合わせることで
栄養素が吸収されやすくなるため普段の食事の内容を振り返ってみてくださいね。



栄養士



質問者

鯖缶はツナ缶よりもEPA/DHAが結構多い
ですね。びっくりです。

そうですね。

鯖缶を100g摂取すると1日の目安量が補えます。

缶詰めは調理もしやすいので普段の食事に
取り入れてみてくださいね。



栄養士

