

# あじのチーズマリネ



## 材料(2人分)

所要時間 10分  
費用目安 400円前後

あじの刺身	8切れ(約80g)
玉ねぎ	小1/4個(約25g)
にんじん	小1/4個(約25g)
マッシュルーム	2個(約20g)
カッテージチーズ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
レモン果汁	大さじ1
食塩	少々
乾燥パセリ	少々
レモン果肉	1枚(約2g)

## 作り方

- ①玉ねぎをスライサーで薄くスライスし、水にさらす。5分経ったら水を切る。
- ②にんじんは薄い千切り、マッシュルームも薄切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル(分量外)をしき、②を火が通るまで炒める。
- ④容器にオリーブオイル、レモン果汁を加えよく混ぜる。
  - ①、②を加えて5分おく。
- ⑤お皿にあじの刺身を盛り付け、その上に④をのせる。  
カッテージチーズ、パセリをちらし、輪切りにしたレモンを飾れば完成！

(1人分)

## ポイント・アドバイス

エネルギー 135kcal

たんぱく質 9.8g

脂質 10.2g

炭水化物 3.3g

食塩相当量 0.3g

食物繊維 0.7g

今回は歯と口腔の健康に欠かせない栄養素を豊富に含むレシピを考えました！

カッテージチーズには歯の形成に不可欠なカルシウムを多く含みます。

またあじ、マッシュルームにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDを含みます。さらにニンジンには歯のエナメル質を強化するビタミンA、レモンには歯の象牙質(歯を構成する物質の一部)の形成に必要なビタミンCを含みます。レモンなど酸味のあるものは、唾液の分泌を促進し、間接的に口の中を清潔に保ち酸性化を防ぐ作用もあります。

いつまでも歯と口腔の健康を保つために、歯磨きに加えて食習慣も意識してみてもいいかもしれません。