

◎メニュー名：ごぼうのデリサラダ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：167kcal(1人分) | 食塩相当量：0.45g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

くるみ	オメガ3脂肪酸	認知機能低下予防	・・・認知症予防
ごぼう	食物繊維	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
ヨーグルト	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ツナ水煮 (缶)	40g
ごぼう	80g
人参	50g
くるみ	(空焼きしたもの) 20g
= A =	
プレーンヨーグルト	20g
マヨネーズ	大さじ1
レモンの搾り汁	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩・黒こしょう	各少々
パセリ (乾)	(お好みで) 適量



作り方

①ツナは水気を切っておく。ごぼう・人参は皮をむいて千切り。くるみは手で細かく砕いておく。
②鍋に湯を沸かし、ごぼう・人参を入れて柔らかくなるまで茹で、ザルに上げて水気を切る。
③ボウルにAをあわせてよく混ぜ、②、ツナ、くるみを加えて和える。
④器に③を盛りつけ、お好みでパセリを散らす。

パーフェクトレシピポイント

食物繊維を多く含むごぼうにβ-カロテンを含む人参、オメガ3脂肪酸を含むくるみ、ヨーグルトを合わせて、作り置きにぴったりなごぼうサラダをパーフェクトレシピに。
カルシウムは骨の形成をサポートするマグネシウムとあわせてバランスよく摂取することが大切ですが、ヨーグルトなど乳製品単体ではマグネシウムが不足しやすいため、
くるみなどマグネシウムを含むナッツ類を合わせてとることがおすすめです。
ごぼうは食物繊維だけでなく、オリゴ糖も豊富に含まれています。食物繊維とオリゴ糖は、腸内細菌に働きかけ、腸内環境を整えてくれます。