

◎メニュー名：ひじきとほうれん草のごま和え

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：105kcal(1人分) | 食塩相当量：0.9g(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

ごま	セサミン	エイジングケア	・・・認知症予防
ほうれん草	β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
ひじき	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ほうれん草	200g
人参	80g
ひじき (乾)	5g
=A=	
白すりごま	大さじ2
砂糖・しょうゆ	各小さじ2



作り方

①ほうれん草は下茹でし、水にさらして水気を切り、長さ5cmに切る。人参は皮をむいて千切り。ひじきは水で戻す。
②鍋に湯を沸かして人参・ひじきをあわせて茹で、水気をしっかりと絞る。
③ボウルに①のほうれん草・②・Aをあわせて和え、器に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

定番のほうれん草のごま和えレシピに、カルシウムを多く含むひじきを加えることで、パーフェクトレシピに。ほうれん草や人参に含まれるβ-カロテンは、脂溶性のため油と合わせてとることで吸収率が高まります。ごまは脂質を多く含む食材のため、β-カロテンと相性のよい組み合わせです。
ごまには脂質のほか、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルも多く含まれていますが、皮がかたく吸収率が悪いので、すりごまを選んだり、使う直前にすって使うのがおすすめです。