

◎メニュー名：小松菜としらすの混ぜごはん

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：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：339kcal(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

しらす	DHA	脳の活性化	・・・認知症予防
油揚げ	オリゴ糖	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
小松菜	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ごはん	300g
しらす干し	20g
油揚げ	1枚 (20g)
小松菜	80g
白炒りごま	小さじ1
ごま油	小さじ2
塩	ひとつまみ



作り方

- ①油揚げは油抜きし、幅1cmの色紙切り。小松菜は長さ1cmに切る。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、①・しらす干しをあわせ、小松菜がしんなりするまで炒める。
- ③ボウルに②・ごはん・白炒りごま・塩をあわせてふんわりと混ぜ、器によそう。

パーフェクトレシピポイント

しらす、小松菜、油揚げは、どの食材も骨の材料となるカルシウムを多く含む食材です。さらに、しらすはカルシウム以外に脳の活性化に働くDHAが含まれ、油揚げには腸内細菌のエサとなり、腸内環境を整えてくれるオリゴ糖、小松菜には抗酸化作用のあるβ-カロテンが含まれ、3つの食材を取り入れた混ぜごはんは、パーフェクトレシピに。

小松菜に含まれるβ-カロテンは脂溶性のため、油に溶ける性質を持っています。茹でるよりも、油を使って炒めたほうがβ-カロテンの吸収率が高まります。

しらすはカルシウム、DHAのほかにビタミンDも多く含んでいます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、カルシウムを多く含む食材と組み合わせるとのがおすすめです。