

◎メニュー名：焼魚の青パパイヤしょうゆ漬けがけ

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：8分 | 分量目安：1人分 | エネルギー：413kcal(1人分) | 食塩相当量：1.1g(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

かじき	DHA	脳の活性化	・・・認知症予防
米油	トコリエノール	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
青パパイヤ	マグネシウム	骨密度の増加	・・・骨粗しょう症予防

材料名 1人分	分量 (g・ml)
かじき (切り身)	1切れ (80g)
青パパイヤのしょうゆ漬け	20g
米油	小さじ1/2
塩	少々



作り方

①かじきは塩をふって3分位おき、水気を拭き取っておく。

②フライパンに米油を入れて熱し、①を加えて両面焼く。

③皿に②のかじきを盛りつけ、青パパイヤのしょうゆ漬けを添える。

パーフェクトレシピポイント

青パパイヤにはたんぱく質を分解酵素のパパイン、抗酸化力の強いポリフェノール、免疫力を高めるビタミンC、食物繊維、など栄養価の高い食品です。

かじきは、良質なたんぱく質、脳の活性化になるDHA・EPAを含みます。またむくみ予防のカリウム・カルシウムの吸収を助けるビタミンDなども豊富です。

それらを一緒にとることでパーフェクトレシピになります。青パパイヤを漬物にし作り置きしておけば色々な料理に合わせられ便利です。

<青パパイヤのしょうゆ漬けの作り方>

①青パパイヤ（1個）は皮と種を取って千切りにし、水につけてアク抜きをし、よく水気を切ってからキッチンペーパーなどでしっかりと水を拭き取っておく。

②ボウルに①を入れ、かつお節（2g）・輪切り唐辛子（1本分）・しょうゆ（大さじ4）・酢（大さじ2）・きび砂糖（小さじ1）を加えて混ぜ、

30分～1時間以上漬ける。

※青パパイヤの皮から出てくる白い乳液状の液体には、酵素が豊富に含まれています。

直接手で触ると、かゆみが出る場合がありますので、お肌の弱い方はお料理をする前に手袋をしてください。