

◎メニュー名：青パパイヤのみそ漬け冷や汁

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：5分 | 分量目安：1人分 | エネルギー：391kcal(1人分) | 食塩相当量：2.0g(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

味噌	イソフラボン	記憶改善	…認知症予防
青パパイヤ	ビタミンC	免疫力向上	…生活習慣病予防
豆腐	たんぱく質	骨の材料	…骨粗しょう症予防

材料名 1人分	分量 (g・ml)
木綿豆腐	80g
青パパイヤのみそ漬け	30g
みょうが	1個 (20g)
大葉	2枚 (2g)
白すりごま	小さじ1
水	150ml
みそ	小さじ2
雑穀ごはん (又はごはん)	茶碗1杯分



作り方

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る。みょうが・大葉は千切り。
- ②ボウルに雑穀ごはん以外の材料をあわせて混ぜる。
- ③器に雑穀ごはんをよそい、②をかけて頂く。

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。
また、豆腐に豊富に含まれるイソフラボンは、抗酸化作用を持ちコレステロール値の上昇を抑え、更年期障害予防効果があります。
みょうがには、むくみ予防に有効なカリウムが豊富です。これらを合わせて作る冷や汁はバランスのよいパーフェクトな一皿になります。
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。

<青パパイヤのみそ漬けの作り方>

- ①青パパイヤ（1個）は皮と種を取って薄切りにし、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、みそ（大さじ3）・はちみつ（大さじ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。