

◎メニュー名：青パパイヤの塩漬け混ぜごはん

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：5分 | 分量目安：1人分 | エネルギー：317kcal(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

鮭	DHA	脳の活性化	・・・認知症予防
青パパイヤ	パパイン	消化吸収の促進	・・・生活習慣病予防
ごま	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名 1人分	分量 (g・ml)
雑穀ごはん (又はごはん)	茶碗1杯分
焼き塩鮭	30g
青パパイヤの塩漬け	30g
白炒りごま	小さじ1/2



作り方

①ボウルにすべての材料をあわせて混ぜる。

②器に①を盛りつける。

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。

そこに、脳の活性につながるDHA・EPA豊富な鮭と食物繊維、ミネラル豊富な雑穀ごはんを合わせることでバランスのとれたパーフェクトな混ぜごはんになります。

パパイヤや雑穀は歯ごたえがあるので、しっかりと噛むことで血流もアップし記憶力や細胞の活性化にもつながります。よく噛んでゆっくり食べることをお勧めします。

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。

< 青パパイヤの塩漬け (浅漬け) 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。

だし昆布 (3cm角) はハサミで細く切っておく。

②ボウルに①をあわせて塩 (小さじ2) をふり、30分～1時間以上漬ける。

※お好みでかつお節や七味唐辛子をかける。

※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。