

◎メニュー名：鯖缶のあら汁風みそ汁

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：10分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：164kcal(1人分) | 食塩相当量：1.4g(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

鯖	DHA・EPA	脳の活性化	・・・認知症予防
人参	カリウム	血圧低下効果	・・・生活習慣病予防
豆腐	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
鯖の水煮 (缶)	1/2缶 (90g)
木綿豆腐	1/4丁 (75g)
大根	50g
ごぼう	1/6本 (30g)
人参	1/5本 (30g)
長ねぎ	1/4本 (40g)
だし汁	300ml
みそ	大さじ1・1/2
万能ねぎ	(小口切り) 適量 (25g)



作り方

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る。大根・人参は皮をむいていちょう切り。ごぼうは包丁の背などで皮をこそげとるようにしてむいてさがきにする。長ねぎは小口切り。
- ②鍋にだし汁・大根・人参・ごぼうをあわせて中火にかける。沸騰したら、アクを除き具材に火が通るまで煮る。
- ③②に鯖の水煮 (汁ごと) ・長ねぎをあわせてみそを溶き入れる。豆腐を加え、沸騰しないよう弱火で5分位煮て火を止める。
- ④器に盛りつけ、万能ねぎを散らす。

パーフェクトレシピポイント

下ごしらえ不要な鯖の水煮缶をまるごと使ったみそ汁。鯖は青魚に多く含まれるDHAが豊富なので、認知症予防のほか、血液をサラサラにし、善玉コレステロールを増やすEPAも多く含みます。また血圧低下効果のあるカリウムを多く含む人参、カルシウムや大豆イソフラボンが豊富な豆腐を加えることで、パーフェクトレシピに。