

◎メニュー名：レンチンささみのナッツよだれ鶏

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：228kcal(1人分) | 食塩相当量：1.7g(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

ナッツ類	オレイン酸	認知機能障害抑制	・・・認知症予防
レタス	食物繊維	腸内環境調整	・・・生活習慣病予防
ささ身	マグネシウム	骨の形成	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ささ身	150g
きゅうり	1本
レタス	50g
酒	小さじ2
塩	少々
= A =	
長ねぎ	40g
ミックスナッツ	30g
蒸し汁	大さじ2
しょうゆ・酢	各大さじ1
ラー油	小さじ1



作り方

①きゅうり・レタスは千切り。長ねぎはみじん切り。ミックスナッツは刻んでおく。
②耐熱皿にささ身を並べて酒・塩をかけ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2分30秒加熱し、そのまま冷ます。
③ボウルにAをあわせて混ぜる。
④皿にきゅうり・レタスを敷き、食べやすく切った②のささ身を盛りつけて③をかける。

パーフェクトレシピポイント

低脂肪、低糖質、低カロリーダイエット効果のある一品に、ナッツ類で作ったソースを合わせることでコクが増し、食べ応えがある一品になります。
ナッツ類はビタミンが代謝を促し、食物繊維も含まれており、血糖値の急激な上昇を防ぐので、動脈硬化や老化防止につながるパーフェクトレシピになります。
ナッツの中でもピーカンナッツは栄養価が非常に高く、19種類以上のビタミンやミネラルを含んでいます。また、ヘーゼルナッツはオレイン酸含有量がナッツ類の中でもトップクラスのため、この2つが入ったミックスナッツを選ぶことで、より高い栄養補給効果が期待できます。